Inteligența emoțională e un concept care continuă să sune destul de ciudat, pentru că tindem să o percepem drept o capacitate unitară, și nu ca ceea ce este de fapt: un cuvânt atotcuprinzător pentru ceea ce reprezintă în realitate o suită de calități, direcționate spre o multitudine de obstacole diferite. Există inteligență matematică și culinară, inteligență legată de literatură și inteligență față de animale. Putem fi siguri că nu există o persoană complet inteligentă - și probabil nici vreuna de-a dreptul proastă. Suntem cu toții nemaipomenit de pricepuți la a ne da peste cap viețile, indiferent de prestigiul gradului nostru universitar, și suntem mereu în stare să contribuim sincer la ceva, oricât de neortodoxe ne-arfi calificările.

ALAIN DE BOTTON

COORDONATOR O educație emoțională »

VERSANT

ALAIN DE BOTTON

Coordonator

O EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ

Traducere din limba engleză de Deniz Otay

Corectori: Dușa Udrea-Boborel, Rodica Crețu
Copertă: The School of Life
DTP: Ofelia Coșman
Coordonare editorială: Doru Someșan Consultant editorial: Simona Radu-Răuță Concept și identitate vizuală: RUSU+BORȚUN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BOTTON, ALAIN DE
The school of life - O educație emoțională / Alain de Botton ; trad.: Deniz Otay. - București : Editura Vellant, 2020
ISBN 978-606-980-107-9
I. Otay, Deniz (trad.)
159.9

Titlul original: *The School of Life: An emotional education*
Copyright © The School of Life 2019
© 2020 Editura Vellant
Editura Vellant
Splaiul Independenței 319
București, Sector 6
www.vellant.ro
Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii Vellant.
ISBN 978-606-980-107-9

INTRODUCERE
EDUCAȚIA

»

Societățile moderne sunt în mod colectiv și profund devotate educației, dispunând de mecanismele necesare predării oricărei profesii imaginabile și acoperirii oricărui subiect de cercetare. Educăm eficient piloți și neurochirurgi, statisticieni și stomatologi; dăm lecții despre excepțiile mai-mult-ca-per- fectului francez și concepem manuale despre proprietățile conductoare ale aliajelor metalice. La nivel individual, nu suntem cu mult mai inteligenți decât un animal oarecare, un stârc sau o cârtiță, dar iscusința speciei noastre constă în transmiterea cunoașterii acumulate de la o generație la alta. Cel mai încet la minte dintre noi poate, în doar câteva ore, să deprindă idei pe care foarte puține genii au reușit să le dobândească într-o viață întreagă.

Ne distingem însă prin selectivitatea de care dăm dovadă când vine vorba despre subiectele pe care le considerăm potrivite pentru a ne *autoeduca.* Ne direcționăm energia preponderent spre domenii materiale, științifice și tehnice și tot mai departe de cele psihologice și emoționale. Nivelul de anxietate e mare în privința modului în care se va descurca următoarea generație la matematică; însă prea puțin legat de abilitățile lor în căsnicie sau de a fi oameni buni. Alocăm excesiv de mult

timp studierii plăcilor tectonice și formațiunilor noroase, și relativ puțin pentru a pricepe rușinea și furia.

Se presupune că perspectiva emoțională ar putea fi inutilă sau în esență imposibil de predat, situându-se dincolo de rațiune sau metodă, fiind un fenomen imposibil de reprodus, în cel mai bun caz abandonat instinctului individual și intuiției. Suntem lăsați să ne găsim propria cale cu ajutorul minții noastre imposibil de complicate - o atitudine la fel de surprinzătoare (și la fel de înțeleaptă) precum sugestia ca fiecare generație să redescopere legile fizicii de una singură.

ROMANTISMUL

Percepem intuiția neantrenată ca fiind ceva pozitiv fiindcă suntem (fără a realiza, probabil) moștenitorii problematici ai ceea ce putem defini drept viziunea romantică asupra emoțiilor. Născut în Europa în secolul al XVIII-lea și răspândindu-se de atunci cu rapiditate și la scară largă, Romantismul s-a dedicat profund punerii la îndoială a nevoii de a aplica rațiunea în planul vieții emoționale, preferând să lase, în schimb, cale liberă sentimentelor spontane.

în alegerea partenerului de viață, Romantismul ne sfătuiește să ne ghidăm după atracția imediată. în ceea ce privește viețile noastre profesionale, suntem îndemnați să ne alegem slujbele în funcție de ceea ce simțim. Suntem, mai presus de orice, încurajați să nu gândim prea mult, ca nu cumva cel mai mic motiv rațional să învingă înțelepciunea sentimentală.

Efectele filosofiei romantice sunt vizibile pretutindeni: progresul exponențial din domeniile materiale și tehnologice, în combinație cu

stagnarea uimitoare din tărâmul psihologic. Pe cât de bine ne pricepem la mașinăriile și tehnologiile noastre, pe atât de nătângi suntem în gestionarea emoțiilor, în ceea ce privește înțelepciunea, suntem un pic mai avansați decât sumerienii antici sau decât picții. Deținem tehnologia unei civilizații avansate, ce se balansează în mod precar pe o bază emoțională care s-a dezvoltat prea puțin față de perioada

în care ne adăposteam în peșteri. Nutrim dorințele și furiile distructive ale unor primate primitive, ce au ajuns în posesia bombelor termonucleare.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Inteligența emoțională e un concept care continuă să sune destul de ciudat, pentru că tindem să o percepem drept o capacitate unitară, și nu drept ceea ce este de fapt: un cuvânt atotcuprinzător pentru ceea ce reprezintă în realitate o suită de calități, direcționate spre o multitudine de obstacole diferite. Există inteligență matematică și culinară, inteligență legată de literatură și inteligență față de animale. Putem fi siguri că nu există o persoană complet inteligentă - și probabil nici vreuna de-a dreptul proastă. Suntem cu toții nemaipomenit de pricepuți la a ne da viețile peste cap, indiferent de prestigiul gradului nostru universitar, și suntem mereu în stare să contribuim sincer la ceva, oricât de neortodoxe ne-ar fi calificările.

Când vorbim despre inteligența emoțională, ne referim - într-o manieră mai degrabă umanistă decât științifică - la capacitatea cuiva de a înțelege sau nu componentele-cheie ale funcționării emoționale. Ne referim la abilitatea de introspecție și comunicare, de a intui dispoziția celorlalți, de a rela- ționa cu răbdare, bunăvoință și imaginație în momentele mai puțin edificatoare ale celor din jur. O persoană inteligentă emoțional știe că iubirea este o calitate, nu un sentiment, și că presupune încredere, vulnerabilitate, generozitate, umor, înțelegere sexuală și resemnare selectivă. O persoană inteligentă emoțional își alocă timpul necesar pentru a-și da

seama ce îi conferă sens vieții sale profesionale și are încrederea și tenacitatea de a încerca să găsească un echilibru între prioritățile sale interioare și solicitările venite din partea lumii exterioare. O persoană inteligentă emoțional știe să spere și să fie recunoscătoare și, în același timp, să rămână fermă în fața structurii esențialmente tragice a existenței. O persoană

inteligentă emoțional știe că nu va putea fi sănătoasă psihic decât din anumite privințe și doar în anumite momente, dar se dedică înțelegerii lipsurilor sale și îi avertizează pe alții la momentul potrivit despre acestea, cu scuzele de rigoare și cu charismă.

Neajunsurile de durată ale inteligenței emoționale nu sunt, din păcate, doar o chestiune minoră. Puține catastrofe din viețile noastre sau ale tuturor popoarelor au, până la urmă, o altă origine decât ignoranța emoțională.

SECULARIZAREA

Pentru mare parte din istoria omenirii, inteligența emoțională a fost - în general - în mâinile religiilor. Ele sunt cele care au vorbit cu cea mai înaltă autoritate despre etică, semnificație, comunitate și scop. S-au oferit să ne instruiască cum să trăim, să iubim și să murim împliniți. Religiile erau puncte naturale de referință în perioadele traversate de vreo criză personală; când oamenii agonizau, primul chemat era preotul.

Când credința a intrat în declin în nord-vestul Europei la mijlocul secolului al XIX-lea, mulți critici s-au întrebat unde va găsi umanitatea - într-un viitor din ce în ce mai secular - îndrumarea oferită odinioară de religie. Cine va oferi consiliere etică? Cum vom ajunge să ne înțelegem pe noi înșine? Ce anume va dicta scopul nostru în viață? Cui ne vom adresa în momentele de disperare?

Un răspuns - ezitant și apoi din ce în ce mai îndrăzneț articulat - a prins contur: *cultura. Cultura poate înlocui scriptura.* Exista, s-a propus, un set convingător de substitute pentru învățăturile credințelor din canonul cultural.

Piesele lui Sofocle și Racine, picturile lui Botticelli și Rembrandt, literatura lui Goethe și Baudelaire, filosofía lui Platon și Schopenhauer, compozițiile muzicale ale lui Liszt și Wagner - acestea aveau să furnizeze materialul brut din care să ia naștere un înlocuitor corespunzător îndrumării și consolării oferite de credințe.

Cultura va înlocui scriptura:
Sala de lectură din British Museum, 1854.

Pornind de Ia această idee, a urmat o investiție fără precedent în cultură în multe țări din ce în ce mai puțin credincioase. Un număr ridicat de biblioteci, săli de concerte, departamente universitare umaniste și muzee au fost construite în jurul lumii, cu intenția conștientă de a umple golul imens lăsat de religie.

Să nu pierdem din vedere că, în 1854, cei care au proiectat noua sală de lectură din British Museum[1] au specificat că vasta sa încăpere centrală ar trebui să aibă exact aceeași circumferință precum cea a Bazilicii Sfântului Petru[2] din Roma.

în 1870, când olandezii au ordonat ridicarea noului muzeu, aceștia i-au predat sarcina celui mai de seamă arhitect de biserici de atunci, Pierre Cuypers, al cărui Rijksmuseum era fără îndoială inspirat dintr-un lăcaș de cult. Muzeele aveau să fie - în opinia populară - noile noastre catedrale.

Faptul că scriptura ar putea fi înlocuită de cultură rămâne un concept intrigant la nivel teoretic și profund fascinant la nivel emoțional. Și totuși acesta a fost, din toate punctele de vedere, complet ignorat. Cultura *nu* a înlocuit în niciun fel scriptura. Muzeele noastre nu sunt noile noastre catedrale. Ele sunt dulăpioare inteligente în care păstrăm arta trecutului. Bibliotecile nu sunt lăcașurile sufletelor noastre. Ele sunt enciclopedii arhitecturale. Și, dacă ne-am înființa în orice departament universitar umanist, căutând

---

1 Unul dintre cele mai vechi și impozante muzee din lume, fondat în 1753, fiind primul muzeu național public din lume (n. tr.).

2 Cea mai mare biserică din lume, cu o suprafață totală de peste 15000 m^2 (n. tr.).

imperios un scop și o direcție, ori dacă am da buzna în galeria unui muzeu în căutarea iertării sau a milei, am fi îndepărtați cu promptitudine și probabil dați pe mâna autorităților psihiatrice. Intensitatea nevoii și dorința emoțională cândva satisfăcute cu bună știință de religii nu au fost considerate acceptabile în sfera culturală contemporană. Se insinuează că orice persoană cu o educație și o sensibilitate moderate știe deja cum

să gestioneze arta de a trăi și de a muri îndeajuns de bine - fără să mai aibă nevoie de dădăceală.

E posibil ca aceia care au produs cultură să fi urmărit să ne transforme și să ne inspire; cei care o păzesc și o tălmăcesc s-au limitat ei înșiși la interpretarea sobră și administrativă a funcției sale.

Nu e de mirare că încă ne zbatem pentru niște modalități prin care să ne limpezim mintea, în urma declinului religios.

AUTO-AJUTORARE

Este remarcabil că, la cele mai înalte niveluri de cultură, nu există gen mai calomniat și mai defăimat decât dezvoltarea personală. întreaga categorie de dezvoltare personală a devenit sinonimă cu sentimentalitatea, idioțenia și neguțătoria.

Dacă ținem cont de câteva exemple, acest verdict caustic nu este deosebit de nedrept. Ambalajul său este adesea bătător la ochi, iar promisiunile sunt exagerate. Dar respingerea ideii de la baza ajutorării de sine - că cineva ar putea avea la un moment dat nevoia urgentă de alinare și de educație emoțională - pare un auster prejudiciu pervers.

Culturile antice greacă și romană au recunoscut și omagiat nevoile noastre cu o demnitate superioară. Cele mai nobile minți - Aristotel, Epicur, Cicero, Seneca și Marcus Aurelius - au scris toate, fără îndoială, niște opere despre dezvoltarea personală. Tradiția filosofică aplicată în care au funcționat aceștia a continuat chiar și după căderea Romei. *Eseurile* lui Montaigne (1580) reprezintă un compendiu

practic de sfaturi care să ne ajute să ne cunoaștem mințile nestatornice, să găsim un scop, să ne conectăm profund cu alții și să obținem perioade de calm și acceptare. *în căutarea timpului pierdut* a lui Marcel Proust (1913) a fost, cu o egală ambiție practică, o carte de dezvoltare personală, cu intenția de a sublinia cea mai sinceră și mai inteligentă modalitate prin care să nu ne mai irosim și să începem să ne apreciem viețile și așa prea scurte.

Nu ar trebui așadar să presupunem că problema ține de ideea de dezvoltare personală *per se,* ci doar de maniera în care genul acesta a fost interpretat și explorat în timpurile moderne. în realitate, s-ar putea ca orice lucrare literară să aibă mult mai multe sarcini serioase decât cele de a ne ghida și consola și de a scoate la iveală puterea pe care confuzia și eroarea le au asupra noastră.

Progresul spre un mod mai bun de ajutorare de sine depinde de reexaminarea potențialului unui gen dezbătut în sens larg și de păstrarea credinței în seriozitatea esențială a proiectului de educație emoțională.

AUTO-DEZVOLTARE

în copilărie, când cineva ne întreba câți ani aveam, se poate să fi spus „patru", adăugând, cu mare solemnitate, „și jumătate". Nu voiam ca cineva să creadă că aveam doar patru ani. Străbăteam atât de multe în acele câteva luni, dar eram îndeajuns de modești pentru a simți că demnitatea imensă de a împlini cinci ani era încă destul de departe. Cu alte cuvinte, în copilărie eram extrem de conștienți de rapiditatea și intensitatea dezvoltării umane și voiam să le semnalăm în mod clar celorlalți, precum și nouă înșine metamorfozele dramatice pe care le-am putea suferi în decursul zilelor și nopților obișnuite. în prezent, ar suna comic sau puțin răutăcios ca un adult să spună cu mândrie că are „treizeci și cinci de ani și jumătate" sau „patruzeci și unu și trei sferturi" - pentru că, fără a observa în mod particular, ne-am îndepărtat de gândul că și adulții sunt capabili să evolueze.

Odată ce depășim pragul vârstei de optsprezece ani, progresul nostru continuă să fie monitorizat, dar e tratat în termeni diferiți: este exprimat prin limbajul avansării materiale și profesionale. Accentul se pune pe notele obținute, pe cariera aleasă și pe progresul realizat în ierarhia corporatistă. Evoluția devine în mare măsură

sinonimă cu promovarea.

Dar evoluția emoțională continuă. Nu va fi vorba despre o simplă măsură exterioară: nu suntem mai înalți, nu am fost promovați la locul de muncă și nu am primit vreun titlu nou care să ne confirme înmatricularea în lume. Cu toate acestea, s-au produs schimbări. S-ar putea ca, în decursul a două nopți nedormite, să ne fi reconfigurât complet atitudinea față de invidie sau să fi ajuns la o perspectivă importantă privind modul în care ne comportăm când cineva ne complimentează. S-ar putea să fi făcut un pas monumental în iertarea de sine sau să fi rezolvat una dintre dilemele relațiilor amoroase.

Aceste puncte de cotitură silențioase, dar extrem de reale nu sunt semnalizate. Nu primim o prăjitură sau un cadou pentru a marca momentul evolutiv. Ceilalți nu ne felicită și nu ne privesc cu un respect crescut. Nu interesează pe nimeni sau nici măcar nu știe cineva cum funcționează grija. Dar înăuntrul nostru, în intimitate, s-ar putea să purtăm vaga speranță că unele dintre reușitele din evoluția noastră vor fi premiate în consecință.

într-o lume ideală, am deține hărți ale unui progres emoțional, pe baza cărora am putea să ne trasăm avansarea timidă spre o maturitate mai susținută. Ne-am percepe dezvoltarea interioară ca pe o serie de călătorii în jurul unei regiuni, fiecare cu propriile-i obiective și puncte de tranzit și, în modul lor, la fel de importante precum orașele Renașterii italiene sau atracțiile turistice de pe coasta Pacificului - și pe care am putea fi în aceeași măsură mândri că le-am descoperit și că am ajuns să le cunoaștem.

ACRASIA[1]

Sistemul de învățământ contemporan pleacă de la

două ipoteze privind modul nostru de învățare. în primul rând, consideră că *modul* în care suntem învățați contează mult mai

'Din gr. *akrasia,* slăbiciune - denumire alternativă pentru slăbiciunea voinței.

puțin decât *ceea ce* suntem învățați. Elevii sunt educați - se crede - prin soliditatea anumitor argumente, și nu neapărat prin modul în care sunt livrate acestea. Predarea nu ar trebui să fie atractivă. Nu este și nici nu ar trebui să fie vreodată o ramură a industriei de divertisment.

în al doilea rând, sistemul de învățământ presupune că, odată ce înțelegem un lucru, acesta va rămâne în mintea noastră cât timp avem nevoie de el. Mintea este percepută într-o mică măsură ca *hard drive*-ul unui computer: dacă nu este agresată violent, ea va stoca datele pe termen lung. Poate că de asta ne închipuim că educația poate înceta la douăzeci și doi de ani, odată ce lucrurile importante au fost înmagazinate.

Dar o educație emoțională ne-ar putea cere să adoptăm două puncte de pornire diferite. Pentru început, *modul* în care ni se predă ar putea conta extrem de mult, fiindcă ne-am obișnuit să nu mai dăm crezare tuturor adevărurilor majore despre șinele nostru profund. Impulsul nostru obișnuit este să blamăm pe oricine ne expune punctele slabe și lipsurile - cu excepția cazului în care mecanismele noastre de apărare au fost mai întâi abile și seducătoare. Confruntați cu perspective de o importanță crucială, ajungem să fim distrași, mândri sau agitați. Am prefera să facem orice, pentru a nu primi informații care ne-ar putea salva.

Pe deasupra, uităm aproape tot. Amintirile noastre sunt mai degrabă niște site decât niște găleți robuste. Ceea ce părea o acțiune potrivită la opt dimineața va fi doar o amintire estompată la amiază și o dâră indescifrabilă a minții noastre încețoșate la lăsarea nopții. Putem fi siguri că

entuziasmul și soluțiile noastre se vor nărui ca stelele la răsărit. Nu se lipește de noi aproape nimic.

Filosofii Greciei antice au identificat prima dată aceste probleme și au descris deficiențele structurale ale minții noastre, utilizând un termen special. Ei au venit cu propunerea că suferim de *acrasie,* tradus frecvent prin „slăbiciunea voinței", obiceiul de a nu asculta ceea ce acceptăm că ar trebui ascultat și eșecul de a face ceea ce știm că este corect. Datorită

acrasiei, deseori stocăm informații cruciale în minte, fără ca acestea să fie active în interior, și datorită acrasiei înțelegem adesea atât ceea ce ar trebui să facem, cât și ceea ce omitem cu resemnare să facem.

Există două soluții pentru aceste fragilități mintale, pe care ar trebui să se bazeze o educație emoțională de succes: prima este arta, a doua este ritualul.

ARTA

Suntem atât de obișnuiți să privim scopul artei în termeni romantici - ca rod al geniului artistic individual -, încât uităm că, în cea mai mare parte a istoriei, arta a avut un scop mai simplu și mai direct: a fost un instrument educațional. Rolul artei era să redea lecții grele sau încâlcite într-un mod mai ușor de asimilat; să ne îndrepte mințile recalcitrante spre acceptarea unor idei la care poate că strâmbăm din nas, dar pe care le putem ignora mai târziu, dacă acestea nu au fost preponderent prezentate într-o manieră poleită și plină de farmec.

Creștinismul, de pildă, i-a acordat atât de multă atenție artei (arhitectură, muzică, pictură etc.) nu fiindcă îi păsa de frumusețe în sine, ci pentru că a înțeles puterea acesteia de a ne atrage în tipare particulare de gândire și obiceiuri ale inimii. În Florența secolului al XV-lea, profesorul și cărturarul Marsilio Ficino a demarat misiunea explicită de a-și educa orașul întru adevărul teologiei creștine. El și-a dorit, cu ajutorul puternicei și bogatei familii De Medici, să le ofere locuitorilor din Florența lecții despre virtuțile hristice de milă și compasiune, curaj și demnitate a spiritului. A înțeles totodată că astfel de lecții ar fi în mare parte ineficiente dacă ar fi articulate într-o proză simplă, scrisă de mâna omului pe paginile unei cărți sau transmise pe un ton monoton din fața clasei. Ideile trebuie să fie amplificate de artă pentru a ajunge așa cum trebuie la inteligența noastră înăbușită.

Unul dintre cei mai importanți protejați de-ai lui Ficino a fost Sandro Botticelli. Lucrările lui pot fi admirate în prezent pentru calitățile lor vizuale, dar la început ele au fost onorate pentru puterea lor educativă. *Madona cu cartea* nu căuta nepăsătoare să farmece privirea, ci să le imprime privitorilor valori precum grija maternă, sacrificiul și contemplația plină de tristețe. Pe scurt, instruirea nu ar fi dus - după cum știau Ficino și Botticelli - nicăieri. Avea nevoie, pentru a pătrunde adânc în mințile noastre, de ajutorul unui cer azuriu, de dansul unui bogat filigran aurit, de un copil adorabil și de o figură maternă excepțional de tandră; ideile, oricât de nobile, tind să aibă nevoie de puțin ajutor din partea esteticii.

RITUALUL

Problema noastră nu constă doar în obiceiul de a ne sustrage de la ideile importante. Suntem, de asemenea, predispuși să le uităm imediat, chiar dacă în teorie le-am dat acordul nostru. Din această cauză, umanitatea a inventat ritualul. Ritualul poate fi definit ca repetiția structurată a conceptelor importante, ce primesc rezonanță cu ajutorul fastului și ceremoniei formale. Ritualul preia idei cunoscute, dar neexplorate, redân- du-le din nou activ și vivace în mintea noastră. Spre deosebire de educația modernă standard, ritualul nu își propune să ne învețe nimic nou; el vrea să le dea o formă convingătoare lucrurilor pe care credem că le știm deja. Vrea să transforme credințele noastre teoretice în obiceiuri.

Nu este deloc o coincidență că religiile au avut și ele un rol activ în proiectarea și propagarea ritualurilor. Ele au creat ocazii prin care mintea noastră să revină la celebrarea anotimpurilor, la rememorarea celor morți, la introspecție, la

focusarea pe trecerea timpului, la empatizarea cu străinii, la iertarea neînțelegerilor sau la scuzarea fărădelegilor. Ele au introdus în jurnalele noastre date prin care mintea să se întoarcă la cele mai sincere angajamente.

S-ar putea să interpretăm ritualurile ca și cum ar fi ceva negativ, ca simboluri ale unei încercări învechite de a ne controla și direcționa gândurile în mod programat. Totuși cele mai bune ritualuri nu ne impun atât de mult idei opuse nouă, ci ne duc înapoi la unele cu care suntem în deplină înțelegere, dar cărora le-am permis să dispară: ele sunt o rută externă obligatorie pentru autenticitatea interioară.

Pe parcursul secularizării societăților noastre, e posibil să ne fi pripit punând capăt ritualurilor. Un sistem de învățământ axat pe înțelepciunea religioasă ar pricepe rolul lecțiilor structurate ce repetă constant lucrurile cunoscute deja pe deplin, dar pe care le uităm cu atâta ardoare și cruzime. O „școală“ bună nu ar trebui să ne prezinte doar lucruri despre care nu am auzit înainte; ar trebui să fie profund interesată și de repetarea tuturor lucrurilor cunoscute la nivel teoretic, dar uitate din punct de vedere practic.

PROBLEMELE LUMII ÎNTÂI

într-o anumită măsură, ceea ce ne oprește să ne rezolvăm problemele emoționale este convingerea fundamentală că acestea sunt prea puțin importante pentru a fi luate în calcul. Dorința noastră de a combate ceea ce ar putea, în realitate, să ne distrugă viețile este măcinată de teama generică de a fi prea indulgenți cu noi înșine. Un puritanism persistent apare exact la momentul nepotrivit.

Dar nu există (din păcate) nimic amuzant în mod special în ceea ce privește problemele din cele mai dezvoltate țări ale lumii. Poate că oamenii nu mor de foame, speranța de viață este crescută și mortalitatea infantilă - aproape eradicată, dar populațiile sunt în continuare copleșite.

Problemele nu constau în poveștile lacrimogene ale prosperității, cerșirea milei pentru un vin răcit necorespunzător, ci cuprind extreme ale singurătății, anxietate, despărțiri, furie, umilire și depresie - probleme ce culminează cu cea mai crescută condamnare a societăților avansate: ratele sale de suicid extrem de ridicate.

Prioritatea politicii moderne este creșterea economică. Dar lupta umanității pentru siguranța materială va merita efortul doar dacă vom înțelege și vom găsi metode prin care să atenuăm afecțiunile psihologice ce nu par a dispărea, ci uneori sunt chiar stimulate de condițiile abundenței. Problemele celor treizeci și ceva dintre cele mai dezvoltate țări, cunoscute ca Lumea întâi, vor fi, conform traiectoriilor curente, cele cu care se va confrunta întreaga noastră specie, în aproximativ trei sute de ani. Problemele ce ruinează viețile oamenilor din Suedia și Norvegia, Australia și Olanda vor fi în floare peste tot în 2319. Problemele Lumii întâi nu sunt niște ciudățenii fără rost, ci o formă de călătorie în timp. Sunt o licărire a ceea ce va tortura întreaga umanitate într-o bună zi - exceptând cazul în care învățăm să le privim nu doar ca pe niște accese de furie ale celor răsfățați.

IMPERFECȚIUNEA

Poate că cel mai mare dușman al satisfacției contemporane este credința în perfectibilitatea umană. Am fost direcțio- nați spre furia colectivă prin ideea aparent generoasă, dar în realitate devastatoare, că misiunea noastră naturală ar fi fericirea completă și durabilă.

Timp de mii de ani, am fost mai înțelepți de atât. Om fi fost superstițioși și creduli, dar nu fără limită. Toate demersurile semnificative - căsnicia, creșterea copiilor, cariera, politica - au fost înțelese ca surse ale unei complexe nefericiri specifice. Budismul a descris viața însăși ca pe o vale a plângerii; grecii au insistat pe structura tragică a fiecărui proiect uman; creștinismul a considerat că fiecare om este marcat de un blestem divin.

Formulat prima oară de filosoful Sfântul Augustin în zilele de pe urmă ale Imperiului Roman, „păcatul originar“ a insistat din plin asupra imperfecțiunii mai degrabă intrinseci, și nu accidentale a umanității. Faptul că suferim, că ne simțim pierduți și izolați, că suntem copleșiți de griji, că ne

ratăm talentele, că refuzăm dragostea, că ne lipsește empatia, că suntem îmbufnați, obsedați și plini de ură - acestea nu sunt niște simple defecte personale, ci constituie esența animalului uman. Suntem creaturi stricate și am fost așa de la expulzarea noastră din Eden, damnate - potrivit frazei latine rezonante - de *peccatum originale*[3]. Chiar și fără a fi de acord cu detaliile precise ale logicii lui Augustin, putem aprecia concluzia acestuia.

Ar trebui să percepem asta nu ca pe o observație punitivă, ci mai degrabă ca pe eliberarea de sub presiunile a două sute ani de credință științifică obligatorie în posibilitatea progresului.

E înțelept să acceptăm lipsa unor „soluții" sau a unor doctrine de dezvoltare personală capabile să ne rezolve problemele în întregime. Putem spera, cel mult, la consolare - un cuvânt căruia îi lipsește în mod grăitor strălucirea. A crede în consolare înseamnă a renunța la leacuri; înseamnă să acceptăm că viața este un ospiciu mai degrabă decât un spital, dar unul pe care ne-ar plăcea să-l facem cât mai confortabil, interesant și plăcut cu putință.

O filosofie a consolării ne direcționează spre două remedii importante: înțelegerea și camaraderia. Sau înțelegerea problemei noastre și realizarea faptului că nu suntem singuri cu ea. înțelegerea nu înlătură ca prin magie durerea, dar are puterea de a reduce un număr de complicații și frici secundare. Cel puțin știm ce ne sâcâie și de

3 Păcatul originar (trad, din latină).

ce. Cele mai mari frici ale noastre sunt ținute sub control, iar lacrimile se pot preschimba într-o cunoaștere amară.

Ajută extrem de mult, de asemenea, să știm că nu suntem singuri. în ciuda tonului în general optimist al societății, există alinare în descoperirea faptului că oricine altcineva este, în privat, la fel de dezorientat și de plin de regrete ca

noi. Nu este vorba despre *Schadenfreude*[4], ci despre simpla ușurare majoră că nu suntem singurii care trec prin asta.

NEBUNIA SĂNĂTOASĂ

Ar trebui să presupunem, de asemenea, că sănătatea mintală de bază nu ține de noi. Sunt prea multe motive importante pentru care ne lipsește ceva asemănător liniei de plutire. Avem istorii complexe, ne îndreptăm spre catastrofa finală, suntem vulnerabili în fața pierderilor devastatoare, dragostea ne va lăsa mereu să tânjim, golul dintre speranțele și realitățile noastre va fi mereu de netrecut. Date fiind circumstanțele, nu are niciun rost să țintim spre sănătatea mintală; ar trebui în schimb să facem un țel din a avea o relație înțeleaptă, priceputăși stăpână pe sine cu nebuniile noastre nenumărate sau cu ceea ce am putea numi „nebunie sănătoasă“.

Nebunii sănătoși se disting de cei care sunt nebuni pur și simplu prin înțelegerea onestă, personală și corectă a lucrurilor care-i fac să nu fie tocmai în regulă. Poate că aceștia nu sunt echilibrați întru totul, dar nu insistă prostește pe normalitatea lor. Pot admite cu grație - și fără a-și pierde demnitatea - că sunt de la natură profund bizari în nenumărate privințe. Nu se chinuie să ne ascundă motivele pentru care se trezesc noaptea, în momentele lor de tristețe, când îi lovește anxietatea, sau în timpul crizelor de invidie. Ei pot - la capacitatea lor maximă - să fie amuzați din cale-afară de tragedia de a fi om. își dezvăluie fricile, îndoielile, aspirațiile, dorințele și obiceiurile ce nu fac parte din povestea pe care

4 A face haz de necazul altuia (trad, din germană).

ne-o spunem în mod normal nouă înșine.

Cei nebuni sănătoși dintre noi nu sunt o categorie specială a celor cu probleme mintale; ei reprezintă cea mai evoluată variantă a ființei umane.

ELOGIU MELANCOLIEI

Melancolia nu este furie sau amărăciune; este o specie nobilă de tristețe care apare când suntem deschiși cu adevărat ideii că suferința și dezamăgirea sunt în centrul experienței umane. Nu este o afecțiune ce trebuie tratată; este recunoașterea inimoasă, calmă, imparțială a agoniei crescute prin care vom trece în mod inevitabil.

Mania societății moderne este să pună accent pe buna dispoziție și pe veselie. își dorește fie să diagnosticheze stările melancolice - și să le „rezolve“ astfel -, fie să le nege complet legitimitatea. Totuși melancolia apare din conștientizarea de drept a structurii tragice a fiecărei vieți. Putem, în stări melancolice, să învățăm fără furie sau sentimentalism că nimeni nu înțelege o altă persoană pe deplin, că singurătatea e universală și că fiecare viață are parte din plin de rușine și de necazuri. Cei melancolici știu că multe dintre lucrurile pe care ni le dorim cel mai mult se află într-un conflict tragic: a ne simți în siguranță, dar a fi liberi; a avea bani, dar a nu depinde de alții; a fi în comunități unite și totuși a nu fi sufocați de așteptările și cererile societății; a explora lumea și a prinde rădăcini undeva; a ne satisface cerințele apetitului nostru pentru mâncare, sex și trândăvie și a ne păstra totodată supli, sobri, credincioși și în formă.

înțelepciunea atitudinii melancolice (spre deosebire de cea amară sau nervoasă) constă din a înțelege că suferința noastră ține de esența umanității. Melancolia evocă o perspectivă

impersonală asupra suferinței. Nutrește o milă din ce în ce mai mare față de condiția noastră. Există peisaje melancolice și fragmente muzicale melancolice, poeme melancolice și momente melancolice în timpul zilei. Găsim în ele ecourile propriilor dureri, întoarse la noi fără vreuna dintre asocierile personale care, când ne-au lovit prima dată, au părut deosebit de agonizante. Scopul culturii e să transforme furia și bucuria forțată în melancolie. Cu cât există mai multă melancolie

într-o cultură, cu atât este mai mică nevoia indivizilor săi de a fi persecutați de propriile eșecuri, iluzii pierdute și regrete.

SIMPLUL SI OBSCURUL

»

Ne-am putea aștepta ca oamenii să aibă un reflex puternic față de explicațiile simple, în detrimentul celor obscure. Totuși, în multe zone din viața intelectuală și psihologică, observăm un fenomen mai ciudat și neașteptat: o preconcepție în favoarea abstractului, densității, enigmei și ezotericului. Respectul nostru pentru explicațiile aproape incomprehensibile, ce provoacă nedumerire, ce folosesc cuvinte neobișnuite, sugerează credința implicită că adevărul nu ar trebui să fie redat sub o formă ușor de conceput. Presupunem prea ușor că abordăm o persoană genială când încetăm să mai înțelegem ceva din ce spune aceasta.

Este problematic, așadar, că atât de multe dintre adevărurile centrale ale vieții emoționale au în ele o simplitate elementară ce încalcă predilecția noastră pentru lucrurile dificile și menține ceva din platitudinea inocentă a unei parabole. Să ni se spună că ar trebui mai degrabă să înțelegem, și nu să condamnăm, că alții sunt în principiu anxioși, și nu cruzi, că orice tărie de caracter pe care o admirăm presupune o slăbiciune pe care trebuie să o uităm: acestea sunt simultan puncte-cheie ale psihologiei și truisme pe deplin similare celor pe care am fost învățați să le disprețuim. Totuși, în ciuda caracterului lor evident, dinamicile emoționale ce sună simplu sunt capabile să ne ruineze cu agresivitate perioade îndelungate din viață. Ar

putea reieși că trei decenii dedicate goanei nefericite după bogăție și statut provin din simpla dorință uitată de a obține atenția unui părinte distras, mai preocupat de un frate mai mare. Destrămarea unei relații de cincisprezece ani, o mie de nopți pline de durere și furie, se poate să își aibă originea într-un părinte ce evita crearea atașamentului în primele paisprezece luni de viață ale cuiva. Viața emoțională nu

O educație emoțională Tl încetează niciodată să ne arate cât de mult putem suferi din cauza unor lucruri „mărunte“.

Ar trebui să recunoaștem cu grație cât de multe dintre lucrurile ce ne hrănesc și ne ghidează, dintre cele pe care ar trebui să le ascultăm, sunt, surprinzător, aproape umilitor de simple în structură. Nu ar trebui să ne complicăm problemele insistând pe grade elevate de mister ori să îi permitem inteligenței noastre emoționale să fie încețoșată de o mâzgă, legitimă doar în științele avansate. Vulnerabilitatea noastră față de eroarea psihologică comună nu este mai absurdă sau mai dăunătoare decât faptul că un adult poate fi omorât de o pietricică bine țintită sau că putem muri fiindcă ne dorim un pahar cu apă. Simplitatea nu ar trebui să ne insulte niciodată inteligența; ar trebui să ne amintească să fim agili în înțelegerea lucrurilor pe care le cuprinde inteligența.

Trebuie să fim îndeajuns de sofisticați pentru a nu respinge un adevăr doar pentru că sună precum ceva deja cunoscut. Trebuie să fim îndeajuns de maturi pentru a ne apleca și a culege idei călăuzitoare sub înfățișarea lor cea mai simplă. Trebuie să rămânem deschiși la adevărurile vaste, exprimabile în limbajul unui copil.

ȘCOALA VIEȚII

Există un paradox deliberat în expresia „școala vieții". Școala este menită să ne învețe lucrurile de care avem nevoie pentru a trăi și totuși, după cum sugerează cu grijă fraza, deseori viața - la care ne referim ca la o experiență cu adevărat dureroasă - ne instruiește cel mai mult. Adevărata instituție numită Școala Vieții presupune așadar speranță și provocare. E îndrăzneț să credem că

am putea învăța, în timp util și sistematic, ceea ce de altfel putem dobândi doar de-a lungul unor decenii de poticnire. Iar asta critică cu blândețe modul prezent de raportare privind echiparea noastră cu competențele de care avem nevoie pentru a prospera.

Nu finalizăm niciodată sarcina stranie de a deveni cel mai râvnit și extraordinar dintre lucruri, adică o persoană matură la nivel emoțional sau, pe scurt, un adult aproape maturizat. într-o societate ideală, nu doar copiii ar avea nevoie de educație. Toți adulții ar recunoaște că necesită inevitabil o educație emoțională continuă și ar rămâne urmăritorii activi ai unui program psihologic. Școlile dedicate inteligenței emoționale ar fi destinate oricui, astfel încât copiii ar simți că participă la fazele incipiente ale unui proces de durată. Unele cursuri - despre furie sau supărare, vină sau considerație - ar avea drept studenți copii de șapte ani învățând cot la cot cu adulți de cincizeci și cinci de ani, cele două cohorte posedând maturități echivalente într-un anumit domeniu. într-o astfel de societate, fraza „am terminat școala“ ar suna extrem de ciudat.

Am lăsat pe mâna destinului, în mod colectiv, câteva dintre cele mai importante lucruri pe care trebuie să le știm; ne-am negat oportunitatea de a transmite înțelepciune în mod sistematic - punându-ne credința în educație pe seama calităților tehnice și manageriale. Școala Vieții este o încercare modestă de a obține niște timp.

I. Sinele

i. STRĂINI NOUĂ ÎNȘINE

DIFICULTATEA CUNOAȘTERII DE SINE

Una dintre provocările noastre cele mai mari este să înțelegem conținutul bizar al propriei minți. Poate că părem titularii supremi ai craniilor noastre, dar practic rămânem străini prea multor lucruri derulate în lăuntrul lor. O cunoștință ocazională ar putea, după câteva minute de conversație, să deducă mai multe despre psihicul nostru față decât am făcut-o noi de-a lungul mai multor decenii. Suntem adesea ultimii care află ce se petrece în „noi“.

Suferim pentru că nu există nicio cale ușoară spre introspecție. Nu putem deschide o trapă pentru a ne localiza „șinele". Nu suntem o destinație fixă, ci un spectru mereu în mișcare, fără margini, nefocalizat, vaporos, a cărui natură poate fi dedusă doar retrospectiv, din frânturi amintite cu durere și indicii opace. Nu există niciun timp sau vreo poziție avantajoasă din care să descifrăm în mod sigur arhivele experiențelor noastre. Prea multe date pătrund în noi în fiecare moment pentru a ne cerne ușor și a ne aranja senzațiile cu grija și logica pe care o merită.

Găsim din belșug simptome ale ignoranței noastre de sine. Suntem iritați sau triști, vinovați sau furioși, fără vreun sens credibil pentru originea nemulțumirii noastre. Distrugem

o relație ce ar fi putut să meargă, din cauza unui impuls pe care nu îl putem explica. Nu suntem capabili să ne cunoaștem talentele profesionale la timp. Ne petrecem prea multe zile sub nori misterioși de disperare sau copleșiți de valuri de persecuție.

Plătim un preț prea mare pentru ignoranța de sine. Sentimentele și dorințele neanalizate persistă și își distribuie energia aleatoriu pe parcursul vieții noastre. Ambiția necunoscută din noi reapare ca panică; invidia se transformă în amărăciune; nervozitatea se transformă în furie; tristețea, în depresie. Materialul negat erupe și pătrunde în sistem. Dezvoltăm ticuri dăunătoare: o contracție facială, impotență, o compulsie, o tristețe de nedepășit. Mare parte din ceea ce ne distruge viețile poate fi atribuită emoțiilor pentru care ființele noastre conștient nu a găsit calea de a le înțelege sau a le adresa la timp.

Este logic de ce întreaga morală filosofică a lui Socrate poate fi rezumată printr-o singură frază: „Cunoaște-te pe tine însuți".

SCEPTICISMUL EMOTIONAL

Și a mai adăugat: „Sunt înțelept nu pentru că știu, ci pentru că știu că nu știu[5]“. Am putea presupune că rezultatul final al luptei pentru cunoașterea de sine e înțelegerea sigură a cotloanelor minții. Dar un rezultat cu adevărat încununat de succes ar putea implica ceva destul de diferit. Cu cât introspectăm mai îndeaproape, cu atât mai mult începem să apreciem numeroasele feste pe care ni

5 Fraza exactă, așa cum apare în *Apărarea lui Sofocle* este: „Se pare, deci, că sînt mai înțelept, și anume tocmai prin faptul că, dacă nu știu ceva, măcar nu-mi închipui că știu” - Platon, *Opere Complete I,* Humanitas, București, p. 7.

le joacă mintea -, iar astfel apreciem și mai mult amploarea cu care vom continua să judecăm greșit situațiile, dar și sentimentele provocate de acestea. O căutare reușită a cunoașterii de sine ar putea să ne

furnizeze nu un set de noi certitudini solide, ci recunoașterea faptului că ne cunoaștem prea puțin - și așa va fi mereu - pe noi înșine.

Această atitudine critică îndreptată spre procesele noastre de gândire poate fi numită scepticism emoțional. Filosofii greci sceptici (din grecescul *skepsis,* care înseamnă „a chestiona" sau „a examina") au fost cei care s-au concentrat mai întâi pe a ne arăta cât de eronată și de lipsită de încredere poate fi mintea noastră, în sens larg și restrâns deopotrivă. Porcul mediocru este - după cum i-a plăcut lui Pyrrho, întemeietorul mișcării sceptice, să afirme - mai inteligent, mai isteț, mai amabil și în mod sigur mai fericit decât omologul său uman.

Scepticii au evidențiat o serie de malformații cognitive și de puncte oarbe. Judecăm extrem de greșit distanțele, aproximând nebunește distanța la care se găsește o insulă retrasă sau un munte și suntem ușor de prostit în estimările noastre de mici schimbări de lumină și de umezeala din aer. Percepția noastră asupra timpului este profund eronată, influențată în principal de noutatea sau de familiaritatea a ceea ce se întâmplă, și nu de durata strict cronologică. Ne dorim lucruri în exces și inexact. Pornirile noastre sexuale fac ravagii pe lista noastră de priorități. întreaga noastră percepție asupra lumii poate fi transformată în funcție de cât de multă apă am băut sau de cât de mult am dormit. Instrumentul prin care interpretăm realitatea, cei 1 260 de centimetri cubi din materia creierului, are tendința perfidă de a ne arunca valori eronate.

Pentru sceptici, a înțelege că s-ar putea să fim trași pe sfoară în mod repetat de mintea noastră

este începutul singurului tip de inteligență de care vom fi vreodată capabili; așa cum niciodată nu suntem mai nesăbuiți decât atunci când nu ne trece prin cap că am putea fi astfel.

Facem primii pași spre maturitate stabilind căi prin care partea emoțională a minții noastre neagă, minte, evadează, uită și creează obsesii, ghidându-ne spre scopuri care nu o să ne aducă satisfacția de care eram convinși inițial.

Disponibilitatea de a reduce ce e mai rău din prostia noastră de zi cu zi contribuie la cel mai ridicat nivel de inteligență emoțională de care vom fi vreodată capabili.

TRECUTUL DIN PREZENT

Ceva specific tuturor nobililor europeni de-a lungul mai multor secole a fost reprezentarea elaborată a arborelui lor genealogic, arătând descendența acestora de-a lungul generațiilor. Persoana de la baza arborelui se considera ea însăși produsul și moștenitoarea tuturor celor de dinaintea sa.

Poate că genealogia aristocrată pare o preocupare demodată, dar ideea din spatele ei se bazează pe un concept relevant în sens universal: indiferent de detaliile statutului familiilor noastre, fiecare dintre noi este recipientul unei vaste și complexe moșteniri emoționale, decisivă în a determina cine suntem și cum ne vom comporta. în plus și cu un preț scump de plătit, cel mai mult ne lipsește orice simț al realului legat de modul în care această moștenire puternică ar putea să ne influențeze gândirea.

Prezența trecutului necunoscut colorează și distorsionează drastic toate răspunsurile noastre actuale. Interpretăm ceea ce se întâmplă acum și aici - ce a vrut să spună un prieten prin tăcerea lui, lucrurile de care suntem responsabili, permisiunile de care avem nevoie - pe baza așteptărilor pe care le-am hrănit ani buni și a căror natură reală am uitat-o.

Psihologia a dezvoltat o gamă mâhnitoare de teste ce arată prezența trecutului necunoscut și, odată cu el, a tendinței de a impune - sau, conform termenului tehnic, de a „transfera“- vechi presupuneri și moduri de gândire în realitatea contemporană. Unul dintre cele mai cunoscute astfel de teste, conceput în 1920 de psihiatrul elvețian Hermann Rorschach, ne prezintă un grup de imagini ambigue, generate de împrăș- tierea cernelii, asupra cărora suntem rugați să reflectăm fără inhibiții, exprimând liber ceea ce simțim față de atmosfera și identitatea lor.

Descifrarea propriului trecut prin interpretările unor imagini ambigue: Henry Murray, *Testul de Apercepție Tematică,* 1943.

 în mod natural, imaginile lui Rorschach nu au nicio semnificație predeterminată; ele nu sunt despre ceva în mod particular, dar sunt sugestive pentru o gamă largă de direcții, astfel încât atmosfera pe care o percepem la ele depinde cel mai mult de influența trecutului asupra simțurilor noastre. Pentru un individ care a moștenit de la părinții lui o conștiință binevoitoare și iertătoare, imaginea arătată aici ar putea fi percepută ca o mască drăguță, cu ochi, urechi pufoase, un înveliș pentru gură și clapete mari ce cresc din obraji. O altă persoană, hărțuită în copilărie de un tată dominant, ar putea să o perceapă deopotrivă ca pe o figură puternică, văzută de dedesubt, cu tălpi deformate, picioare groase, umeri largi și un cap aplecat, gata de atac.

Cu o intenție similară, câțiva ani mai târziu, psihologul Henry Murray și Christiana Morgan, psihiatru, au creat un set de desene care înfățișau oameni în situații și stări nedeterminate în mod intenționat. într-un exemplu, două figuri sunt poziționate aproape una de cealaltă, cu fețele deschise unei multitudini de interpretări. „Poate că e mama cu fiica, jelind împreună pe cineva cunoscut", ar spune un respondent care a avut o relație apropiată cu un părinte văduvit.

O altă persoană, ce poartă povara unui trecut represiv, ar putea susține: „Este o babă invidioasă în plin proces de subminare a unei tinere angajate talentate, care nu a îndeplinit o sarcină importantă". A treia persoană, luptându-se cu moștenirea unei homosexualități cenzurate, s-ar putea aventura: „Simt că ceva necreștinesc iese din pictură: femeia mai bătrână cunoaște secretul sexual al persoanei mai tinere, un bărbat extrem de efeminat, stânjenit, dar probabil și excitat întru

câtva..."

Totuși un lucru e sigur: pictura nu denotă niciunul dintre aceste lucruri. Comentariul vine de la persoana care o privește, iar modul în care elaborează tipul de poveste pe care îl spune relevă imperios mult mai mult despre moștenirea sa emoțională decât despre imaginea propriu-zisă.

Ne cerem scuze că v-am stropit pe haine, deși ne-am străduit din greu să evităm bălța.

O *educație emoțională* 39 în aceeași notă, din 1940 încoace, psihologul american Saul Rosenzweig a elaborat niște teste care separă modurile noastre înnăscute de a aborda umilirea. Studiul său, „Picture-Frustration Study“ (1948 - pentru copii, 1978 - pentru adulți), arată o suită de situații la care istoriile noastre psihologice ne vor oferi diferite șabloane de răspuns.

Un tip de persoană, deținătorul unei moșteniri emoționale solide, va tinde să fie flexibil atunci când cineva îl rănește sau se poartă urât cu el. Nu va fi o catastrofă, ci doar câteva momente neplăcute. Dar un asemenea verdict i s-ar părea complet străin unei persoane care a moștenit un fundal al rușinii și disprețului de sine, ce caută neîncetat să fie reconfirmată prin incidentele din prezent.

Maturitatea implică acceptarea cu bunăvoință a ideii că suntem cu toții - asemenea marionetelor - manipulați de trecut. Odată ce vom fi în stare să gestionăm asta, va fi nevoie, de asemenea, să ne dezvoltăm capacitatea de a judeca și de a acționa

în timpul și spațiul ambigue din prezent, cu mai multă corectitudine și neutralitate.

2. CUNOAȘTEREA TRECUTULUI
>
RĂNI PRIMARE

Aproape în mod universal, fără intenție, putem socoti că undeva, în copilărie, traiectoria noastră spre maturitatea emoțională a fost împiedicată. Chiar dacă am fost îngrijiți cu atenție și tratați cu iubire, chiar dacă figurile parentale și-au îndeplinit atribuțiile cu cea mai mare grijă și cu devotament, putem considera că în majoritatea anilor din tinerețea noastră am întreținut un fel de rană psihologică adâncă sau la care ne putem referi ca la un set de „răni primare“.

Copilăria ne deschide în principal daunelor emoționale, pentru că, spre deosebire de celelalte ființe vii, *Homo sapiens* este sortit să îndure o fază incipientă excesiv de lungă și claustrofobică la nivel structural. Mânzul stă în picioare la treizeci de minute de la naștere. Omul va petrece aproximativ 25000 de ore în compania părinților săi, până la vârsta de optsprezece ani. O femelă de pește teleostean va abandona fără remușcări până la o sută de milioane de ouă într-un an, pe malurile nisipoase de pe țărmul de nord al Atlanticului, apoi va înota mai departe fără a se deranja să-și revadă vreunul dintre urmași. Chiar și balena albastră, cel mai mare animal de pe pământ, este matură sexual și independentă la cinci ani.

Dar noi ne fâstâcim și zăbovim. Poate dura un an până să facem primii pași și doi până să rostim o propoziție întreagă. Durează aproape două decenii până să fim considerați adulți. Și, între timp, suntem la mila acelei instituții extrem de ciudate și denaturate pe care o numim acasă și a unor supraveghetori și mai speciali, părinții noștri.

în decursul îndelungatelor veri și ierni din copilărie, suntem îndeaproape modelați de comportamentul oamenilor mari din jurul nostru. Ajungem să le cunoaștem expresiile preferate, obiceiurile, reacția la o amânare, modul în care ni se adresează când sunt furioși. Cunoaștem atmosfera de acasă dintr-o dimineață senină de iulie și ploaia torențială a unei după-amiezi de la mijloc de aprilie. Memorăm texturile covoarelor și mirosul șifonierelor. Ca adulți, încă ne putem aminti gustul unui anumit biscuit care ne plăcea după școală și știm în amănunt cel mai mic sunet specific pe care o mamă sau un tată îl scoate când se concentrează pe ceva din ziar. Ne putem întoarce acasă în vacanță când suntem noi înșine părinți, pentru a realiza că, în ciuda mașinii, a responsabilităților și a ridurilor noastre, avem opt ani din nou.

De-a lungul gestației noastre prelungite, suntem pentru început, în sens fizic, complet la mila îngrijitorilor noștri. Suntem atât de plăpânzi, încât am putea fi despicați de-o rămurică; pisica familiei pare un tigru. Avem nevoie de ajutor pentru a traversa strada, a ne îmbrăca, a ne scrie numele.

Dar vulnerabilitatea noastră este în aceeași măsură emoțională. Nu putem începe să înțelegem împrejurările ciudate: cine suntem, de unde provin sentimentele noastre, de ce suntem triști sau

furioși, cum se încadrează părinții noștri în tabloul general și de ce se comportă într-un anumit fel. Inevitabil, percepem lucrurile spuse de oamenii mari din jur ca pe un adevăr sacru; nu ne putem abține de la exagerarea rolului pe care îl au părinții noștri pe planetă. Suntem condamnați să rămânem prinși în mrejele atitudinilor, ambițiilor,

fricilor și înclinațiilor pe care le au ei. Creșterea noastră este întotdeauna fundamental circumstanțială și specifică.

Nu o putem refuza aproape deloc. Suntem lipsiți de protecție. Dacă un părinte strigă Ia noi, se cutremură întreg pământul. Nu ne dăm seama dacă o parte dintre cuvintele aspre nu au fost pe deplin intenționate, dacă acestea își au originea într-o zi de muncă dificilă sau dacă provin din însăși copilăria adultului. E ca și când un gigant invincibil, atotștiutor, a decis, cu un motiv anume (deocamdată necunoscut), că trebuie să fim anihilați.

Nu putem înțelege nici faptul că, atunci când un părinte pleacă în weekend sau se mută într-o altă țară, nu ne părăsește fiindcă am făcut ceva rău sau nu îi merităm dragostea, ci fiindcă nici măcar adulții nu dețin mereu controlul asupra destinului lor.

Dacă părinții ridică vocea unul la altul în bucătărie, pare că aceste două persoane se urăsc una pe cealaltă peste măsură. Pentru copii, o altercație la care trag cu urechea (o ușă trântită și câteva înjurături) poate părea catastrofală, ca și când orice lucru sigur este pe punctul de a se dezintegra într-o clipită. Nu există nicio dovadă în capacitatea de înțelegere a copilului că certurile sunt normale într-o relație; și că un cuplu s-ar putea dedica în întregime unei uniuni de-o viață, dar în același timp dorința ca celălalt să se ducă dracului să fie exprimată cu tărie.

Copiii sunt în aceeași măsură lipsiți de apărare în fața teoriilor diferite ale părinților. Ei nu pot înțelege că insistența de a nu fi asociați cu altă familie de la școală, de a purta o anumită ținută

vestimentară, disprețuirea unui partid politic, grija față de mizerie sau sosirea la aeroport cu cel puțin patru ore înainte de zbor reprezintă o perspectivă incompletă asupra priorităților umane și a realității.

Copiii nu pot merge altundeva. Nu au o rețea socială extinsă. Chiar și când lucrurile merg așa cum trebuie, copilăria este o închisoare ușor permisivă.

Din cauza particularităților din primii noștri ani de viață, ne pierdem echilibrul. Lucrurile din interiorul nostru încep să se dezvolte în direcții arbitrare. Descoperim că nu ne putem încrede în oameni cu ușurință, că avem nevoie să ținem murdăria la distanță sau că ne speriem extrem de tare în jurul persoanelor care ridică vocea. Nu trebuie ca cineva să ne facă ceva șocant, ilegal, sinistru sau malefic cu adevărat, pentru a denatura complet totul. Cauzele rănilor noastre primare sunt rareori dramatice la exterior, dar efectele lor sunt adesea semnificative. Fundamentul copilăriei noastre este atât de fragil, încât nu e nevoie să trecem fățiș prin ceva îngrozitor pentru a sfârși profund zdruncinați la interior.

Suntem destul de familiarizați cu această situație din cauza tragediei. în legendele tragice din Grecia antică, drama nu se dezlănțuie din cauza unor erori sau accidente grave, ci a celor mai mici și inocente greșeli. Pornind de la ceva aparent minor, apar consecințe teribile. Viețile noastre emoționale au o natură tragică similară. Poate că toată lumea din jur ne-a oferit ce a avut ea mai bun, dar am sfârșit, la maturitate, să ne tratăm câteva răni majore, ce ne asigură că suntem doar o părticică din ceea ce am putea fi.

DEZECHILIBRELE

Dezechilibrele merg în direcții infinite. Suntem prea timizi sau prea asertivi; prea rigizi sau prea adaptabili; prea focusați pe succesul material sau excesiv de nepăsători. Suntem obsesiv de nerăbdători privind sexul sau îngrijorător de precauți și agitați în fața impulsurilor noastre erotice. Suntem nemaipomenit de naivi sau extrem de cu picioarele pe pământ. Ne sustragem de la

riscuri sau le abordăm nechibzuit. Pătrundem în viața de adult hotărâți să nu ne bazăm niciodată pe cineva sau căutăm cu disperare să fim completați de o altă persoană. Suntem peste măsură de intelectuali sau nejustificat de rezistenți la idei. Enciclopedia dezechilibrelor emoționale e o carte fără final.

Totuși, pentru că suntem niște cronicari reticenți ai trecutului nostru emoțional, ne confundăm deseori temperamentul cu destinul. Credem că suntem pur și simplu, în sine, niște oameni care supraveghează totul îndeaproape sau care nu pot obține prea multă plăcere din sex, că strigăm mult când cineva ni se opune sau că fugim de iubiții prea amabili cu noi. Poate că nu e ușor, dar nu putem schimba sau chestiona asta.

Adevărul are toate șansele să fie unul mai optimist, deși, pe termen scurt, poate fi mult mai inconfortabil. Suntem într-un fel anume, pentru că o traiectorie mult mai mulțumitoare ne-a fost spulberată în urmă cu câțiva ani. în fața unui părinte extrem de competitiv, ne-am refugiat în nereușită. Traiul cu un părinte dezgustat de corp a transformat sexul în ceva înspăimântător. înconjurați de nesiguranța materială, a trebuit să ne depășim limitele privind banii și prestigiul social. Răniți de un părinte disprețuitor, am adoptat un model de evitare emoțională. Un părinte volatil ne-a împins spre actuala noastră docilitate. Protecția excesivă din primii ani a dus la timiditate și, în fața oricărei situații complexe, la panică. Un părinte încontinuu ocupat, distrat, a catalizat personalitatea marcată de un comportament ce caută atenția excesiv.

întotdeauna există o logică și o poveste.

Putem spune că dezechilibrele noastre datează din trecut, pentru că ele reflectă modurile de gândire și instinctele pe care le aveam când eram copii. Modul nostru dezechilibrat de a fi tinde spre o imaturitate fundamentală, ce poartă semnele încercării de altădată ale unei persoane tinere, confruntată cu un lucru ce i-a depășit cu mult capacitățile.

De exemplu, când suferă de pe urma unui adult, copiii consideră că ceea ce *li* se întâmplă este invariabil reflexia unui lucru extrem de greșit *cu* ei. Dacă cineva îi umilește, ignoră sau rănește, asta se întâmplă - pare-se - fiindcă ei sunt, în sine, imbecili, dezgustători și de bună seamă și ușor de neglijat. Poate lua mulți ani și multă explorare interioară răbdătoare, pentru a ajunge la o concluzie mult mai puțin

plauzibilă la început: că durerea a fost esențialmente nemeritată și că inevitabil se petreceau multe alte lucruri, în spate, în viața interioară dezlănțuită a unui adult, lucru pentru care copilul a fost blamat în totalitate.

în mod similar, pentru că nu pot trece cu ușurință peste o situație stânjenitoare, copiii cad pradă dorinței extrem de puternice, nelimitate, de a repara persoana rănită, de care depind în întregime. în imaginația infantilă, vindecarea furiei, dependenței sau tristeții adultului adorat devin responsabilitatea copilului. Ne poate lua câteva decenii pentru a ne dezvolta capacitatea mai înțeleaptă de a simți tristețe, și nu o veșnică responsabilitate față de cei iubiți, dar imposibil de schimbat. Și poate, în unele momente, de dragul autoconservării, puterea de a trece mai departe.

Tiparele comunicaționale se datorează unor moșteniri similare din copilărie. Când ceva este extrem de greșit, copiii nu dețin capacitatea interioară pentru explicarea cauzei. Le lipsesc încrederea, stăpânirea de sine și dexteritatea verbală pentru a-și impune punctul de vedere cu calmul și autoritatea necesare. Ei tind în schimb să experimenteze reacții dramatice exagerate: insistență, cicăleală, răbufniri, strigăte. Sau o lipsă extremă de reacție: îmbufnare, tăcere ursuză, evitare. S-ar putea să fi trecut de vârsta a doua când vom fi în stare să ne reprimăm impulsul inițial de răbufnire sau de îndepărtare a celor care nu ne-au înțeles nevoile, străduin- du-ne să le explicăm aceste lucruri cu ceva mai multă grijă și seninătate.

O altă trăsătură a rănilor emoționale din copilărie este că ele tind să provoace generalizări la scară largă. S-ar putea ca rănile noastre să fi

apărut în contexte extrem de specifice: cu un anumit adult care și-a lovit partenerul târziu în noapte într-o casă terasată specifică dintr-un oraș de lângă graniță. Sau poate că rana a fost cauzată de un anumit părinte, ce a arătat un puternic dispreț după pierderea unei slujbe anume dintr-o fabrică anume. Dar aceste evenimente ne creează așteptări privind oamenii și viața în sens larg. Ajungem să

presupunem că oricine va apela la violență, că orice partener se va întoarce împotriva noastră și că orice problemă financiară va declanșa un dezastru. Trăsăturile de caracter și mentalitatea, formate ca răspuns la unul sau două personaje centrale din copilărie, devin modelele noastre obișnuite pentru a interpreta aproape orice persoană. Modul mereu glumeț și ușor maniacal de a fi pe care l-am dezvoltat pentru a ține ocupată o mamă depresivă, apatică, ne intră în sânge. Chiar dacă nu mai trăiește de mult, noi rămânem oamenii care trebuie să strălucească la fiecare ședință, cu nevoia de a primi încontinuu atenție de la partener și incapabili să primim vreo informație negativă sau descurajantă. Trăim prezentul larg deschis prin drama îngustă a trecutului.

Faptul că dezechilibrele noastre nu își dezvăluie în mod clar originile este un factor complicat, atât pentru mințile noastre, cât și pentru lume în general. Nu știm cu certitudine de ce ne îndepărtăm așa cum o facem, de ce suntem nervoși atât de des, de ce avem un aer mândru, trufaș, de ce depășim orice termen sau de ce ne agățăm excesiv de cei pe care îi iubim. Și, pentru că sursele dezechilibrelor noastre ne scapă, e posibil să ratăm surse importante de afinitate. Suntem judecați pe baza comportamentelor generate de rănile noastre, și nu pe seama rănilor însele. Se poate ca deteriorarea să fi început cu un sentiment de invizibilitate, un fenomen destul de amar, dar pentru oamenii cărora nu le pasă să afle mai multe, părem în prezent puțin bolnavi în căutarea noastră pentru atenție. Poate răul a început cu o

dezamăgire profund nejustificată, dar acum părem pur și simplu absurzi și dominatori. Probabil a început cu un tată intimidant, competitiv; acum pare că suntem lipsiți de caracter.

Ne complicăm viețile doar pentru că insistăm să-i percepem pe oameni, pe noi înșine și pe ceilalți ca pe niște ființe inapte și rele, și nu, așa cum este cazul aproape invariabil, ca pe victimele a ceva ce am trăit cu toții: o istorie timpurie extrem de dificilă.

AMNEZIE ȘI NEGARE

Firește că ne amintim lucrurile fundamentale și câteva incidente, dar în ceea ce privește descrierea în detaliu, cu emoție viscerală, a modului în care prezentul nostru e influențat de personajele și circumstanțele anilor noștri primari, suntem adesea începători sau pur și simplu categoric de sceptici când vine vorba despre analizarea amănunțită a trecutului. Nu ar fi exagerat - în multe cazuri - să vorbim despre o amnezie voită.

Impulsul de a uita rănile primare nu e greu de înțeles. Este profund neplauzibil, dar, de asemenea, umilitor să ne imaginăm că evenimentele petrecute cu atât de mult timp în urmă ne-ar putea influența amalgamul de sentimente și acțiuni din prezent. Determinismul psihologic direct și clișeic neagă speranțele noastre de a trăi o viață adultă în libertate și demnitate. Pare devastator și, din anumite privințe, complet neghiob să presupunem că personalitățile noastre ar putea fi influențate și acum de incidente petrecute înainte de a împlini cinci ani.

Tindem să adoptăm o atitudine sentimentală față de trecut, axată mai mult pe excepția duioasă decât pe norma intrigantă. Pozele de familie, făcute aproape mereu la ocazii fericite, sunt exemplificatoare. Sunt șanse mai mari ca în poză mama să fie surprinsă la piscină, zâmbind cu expresia unei fete tinere euforice, decât să lovească ușa verandei cu furie din pricina nefericirii din viața conjugală; va fi fotografia unui tată realizând impecabil un truc cu cărțile de joc, dar nicio urmă vizuală a tăcerilor sale lungi, brutale, din timpul mesei. Editarea masivă continuă, încurajată din toate părțile.

Odată cu înaintarea în vârstă, percepem natural lumea din perspectiva unui adult, fără a ne chinui să o recuperăm pe cea distinctă și proprie copilului. Pentru orice adult, este imediat evident cât de iritant, teatral și lipsit de maniere este accesul de furie al unui copil de trei ani în restaurantul unui hotel. Dar, în principiu, lucrurile stau așa fiindcă ne lipsesc

stimularea și energia empatică pentru a încerca să recreăm strania lume interioară a unei persoane mici, în care ea s-ar putea simți extrem de obosită și de tulburată, înfricoșată că va fi forțată să mănânce ceva ce nu îi place sau exclusă și umilită fiindcă e cea mai mică persoană dintr-o sufragerie mare și lugubră, departe de Lanky, iepurașul de pluș uitat pe podeaua camerei de la etaj.

Sau când un adult încuie ușa de la bucătărie pentru a se asigura că e tăcere deplină în timpul unui apel de afaceri de o oră, e destul de greu să ne imaginăm scena din perspectiva unui copil foarte mic, aflat de cealaltă parte a ușii, pentru care această excludere fără sfârșit ar putea fi dovada faptului că orice lucru bun și drăguț a pierit în mod misterios. Ne este greu să realizăm cât de mult din caracterele noastre a fost influențat de emoții aproape ridicol de mici (văzute din perspectiva adultă), dar extrem de răsunătoare.

Nu este vorba că am uitat cu nepăsare trecutul. în principiu, am putea reaccesa spațiile emoționale de altădată. Ne lăsăm amintirile deoparte și restricționăm în mod activ reflecția asupra trecutului nostru din motive mult mai profunde.

Ne ținem la distanță de noi înșine, pentru că mare parte din ceea ce putem descoperi amenință să fie agonie. Am putea descoperi că, de fapt, am fost extrem de furioși și disprețuitori față de anumite persoane, pe care trebuia doar să le iubim. Am putea descoperi cât de multe motive aveam să ne simțim inadecvat și vinovați pentru multe dintre erorile și judecățile noastre greșite. Am putea recunoaște cât de multe compromisuri am făcut și

cât de multe trebuiau schimbate în relațiile și în carierele noastre.

AUTOAMĂGIREA

Nu doar că avem multe lucruri de ascuns, ci ne pricepem de minune să și mințim. înclinația noastră spre autoamăgire face parte din tragedia umană. Tehnicile noastre sunt multiple și ușor de observat:

• Devenim dependenți. Nu neapărat de heroină sau de whisky, ci de activități zilnice inofensive, ce trec neobservate și nu ridică niciun semn de întrebare. Suntem setați pe citirea știrilor sau pe curățenia din casă, pe antrenamente sau pe preluarea unor proiecte noi la locul de muncă. Din exterior poate părea că suntem doar productivi, dar indiciul cu privire la comportamentul nostru compulsiv se ascunde în motivele care ne-au determinat să facem aceste lucruri. Citim știrile pentru a le ține la distanță de noi înșine; lucrăm la un proiect pentru a nu lucra cu mintea noastră. Dependența este corect semnalată nu de *ceea ce* face o persoană, ci de modul în care o face și, mai ales, de dorința de a evita orice contact cu unele dintre laturile sale. Suntem dependenți de fiecare dată când suntem legați maniacal de ceva, de orice, pentru a ne ține la distanță sentimentele mai întunecate și mai tulburătoare.

Mințim când ne arătăm extrem de veseli. Pare, în mod convenabil, aproape imposibil să distingi asta de fericire. Dar, prin trăsătura sa lipsită de scrupule și prin optimismul său exagerat, veselia agresivă are prea puțin de-a face cu adevărata satisfacție. Persoana care este în mod neîncetat veselă nu vrea doar senzația de fericire; ea nu tolerează că ar putea fi tristă în vreun fel, atât îi sunt de neexplorate și potențial copleșitoare sentimentele sale de dezamăgire și mâhnire din spate.

Mințim când atacăm și denigrăm lucrurile care ne plac, dar pe care nu am fost în stare să le obținem. îi înlăturăm pe oamenii cu care altădată ne doream să fim prieteni, carierele pe care am

sperat inițial să le avem, viețile pe care am încercat să le imităm. Reconfigurăm un obiectiv scontat, dar dureros de înșelător, în speranța de a nu fi nevoiți să îi percepem pierderea pe deplin.

Mințim printr-un cinism generalizat, direcționat spre orice și oricine, pentru a înlătura durerea cauzată de un lucru sau altul în particular. Afirmăm că toți oamenii sunt groaznici

și orice activitate e compromisă, astfel încât cauzele specifice durerii noastre să nu atragă atenție și rușine. Mințim umplându-ne mințile cu idei impresionante ce le semnalează vădit inteligența noastră altora, asigurându-ne subtil că nu vom avea prea mult spațiu rămas pentru a redescoperi sentimente îndepărtate de ignoranță sau confuzie, pe baza cărora dezvoltarea personalității noastre nu ar stagna vreodată.

Scriem tratate stufoase despre rolul obligațiunilor de stat în războaiele napoleoniene ori despre influența lui Chaucer asupra romanului japonez de la mijlocul secolului al XIX-lea. Obținem diplome de la institutele de studii avansate sau poziții în consiliile editoriale ale revistelor științifice. Mintea noastră este ticsită de date ezoterice. Putem informa cu iscusință o masă întreagă de oaspeți cine a scris *Enchiridion* (Epictet) sau putem descrie viața și vremurile lui Dógen (fondatorul budismului Zen). Dar nu ne amintim aproape deloc cum era viața noastră în urmă cu mult timp, înapoi în casa veche, când ne-a părăsit tata, când mama a încetat să zâmbească, iar încrederea noastră s-a spart în bucăți.

Valorificăm cunoștințe și idei, prestigioase fără îndoială, pentru a ne proteja de apariția unei cunoașteri esențiale, dar mai umile a trecutului nostru emoțional. Ne îngropăm poveștile personale sub o avalanșă de cunoștințe. Posibilitatea unei anchete intime, nespus de consecvente, este lăsată în mod intenționat să pară firavă și inutilă, prin comparație cu sarcina mai importantă de a participa la o conferință despre strategiile politice ale Donei Maria I sau despre ciclul vieții caracatiței indoneziene.

Ne bazăm pe farmecul învățăturii pentru a limita toate lucrurile pe care ar trebui să le auzim cu adevărat. Mințim când pretindem că suntem mai simpli decât în realitate și că prea multă psihologie este lipsită de sens. Ne bazăm pe o versiune a unui bun-simț robust, pentru a ne feri de ascunzișurile complexității noastre ciudate.

Insinuăm că a nu gândi prea mult e, în fond, dovada unei inteligențe superioare.

în societate, folosim cacealmaua strategică a ridicolului împotriva unei naturi umane mai complexe. Marginalizăm căile analizei personale, considerându-le nejustificat de fanteziste și ciudate, sugerând că ridicarea vălului de pe viața interioară nu ar fi în niciun fel benefică sau perfect onorabilă. Ne folosim de simțul practic al dimineții de luni de la ora nouă pentru a alunga viziunea complexă de la trei dimineața a nopții precedente, când am chestionat întregul nostru parcurs existențial. Utilizând o atitudine viguroasă de bun-simț, ne străduim să facem momentele noastre de neliniște radicală să pară niște aberații, și nu ocazii cruciale de introspecție, așa cum ar putea fi de fapt.

Apelăm la dorința normală de a avea personalități non- tragice, simple și ușor de înțeles, pentru a respinge trăsăturile mai ciudate, dar mai folositoare ale șinelor noastre reale, complicate.

Apărarea onestității emoționale nu are nimic de-a face cu moralitatea nobilă. La urma urmei, aceasta este o formă de precauție și de egoism. Trebuie să ne spunem nouă înșine puțin mai mult din adevăr, întrucât plătim un preț prea mare pentru tainele noastre. Ne diminuăm posibilitățile de evoluție. închidem porțiuni extinse din mintea noastră, ajungând lipsiți de creativitate, morocănoși și defensivi, în timp ce cei din jur trebuie să ne suporte iritabilitatea, jalea, veselia prefăcută sau raționamentele defensive.

COPILĂRIA SĂNĂTOASĂ EMOȚIONAL

Suntem atât de modești uneori privind capacitatea de a ști ce este bine pentru alții și pentru noi înșine, încât uităm că s-ar putea să ne

grăbim cu unele generalizări despre ceea ce presupune o copilărie emoțională sănătoasă. Nu poate fi vorba despre o idiosincrazie pură sau despre noroc; trebuie

identificate teme și scopuri distincte. Cu harta dezvoltării optime în minte, am putea aprecia mai clar unde începe dislocarea, pentru ce trebuie să fim recunoscători și ce trebuie să regretăm. La nivel colectiv, am căpăta o percepție mai bună a ce trebuie făcut pentru a genera o lume mai privilegiată emoțional și, prin urmare, mai sănătoasă mintal.

Ținând cont de aceste lucruri, ne putem aștepta ca unele sau toate cele de mai jos să aibă loc:

- într-o copilărie sănătoasă emoțional, cineva se va pune în totalitate la dispoziția noastră. Dacă, în calitate de adulți, avem o minimă idee despre ce înseamnă să fii sănătos mintal, aceasta se datorează aproape sigur faptului că, atunci când eram niște copii lipsiți de apărare, a existat o persoană (căreia îi datorăm în mod esențial viața noastră) care pentru un timp și-a pus deoparte nevoile, pentru a se concentra exclusiv pe noi. A interpretat lucrurile nerostite, a ghicit ceea ce ne frământa, s-a așezat și ne-a consolat. A ținut haosul și zgomotul la distanță și a fragmentat lumea în bucățele ușor de gestionat pentru noi.

în tot acest timp, ea nu ne-a cerut să îi mulțumim, să o înțelegem sau să îi arătăm compasiune. Nu ne-a cerut să o întrebăm cum i-a fost ziua sau cum a dormit noaptea (nu prea a dormit). Ne-a tratat ca pe niște regi, pentru ca mai târziu să fim capabili să ne adaptăm la rigorile și umilințele vieții obișnuite. Această relație temporară de unilateralitate ne-a asigurat abilitatea ulterioară de a forma o relație bilaterală.

Am putea să îi considerăm egoiști pe cei care nu mai suportă dragostea în exces, dar lucrurile stau de fapt invers: egoist este cel care nu și-a primit încă porția. Egocentrismul trebuie să aibă calea liberă în primii ani de viață, pentru a nu îi hăitui și ruina pe cei de mai târziu. Așa-zisul narcisist este pur și simplu un suflet ignorat, privat de șansa de a fi admirat și îngrijit peste măsură, fără motiv, chiar de la începuturi.

într-o copilărie sănătoasă emoțional deținem prezumția de nevinovăție. Suntem evaluați pe baza a ceea ce putem deveni cândva, nu a ceea ce suntem în clipa de față. Cineva e dispus să vadă partea pozitivă a comportamentului nostru. Cineva este binevoitor.

Un judecător aspru, de pildă, ar spune că eram „centrul atenției". îngrijitorul nostru își închipuie că avem nevoie doar de câteva cuvinte de încurajare. S-ar putea să ne fi comportat mai degrabă răutăcios. îngrijitorul menționează că în realitate trebuie să ne fi simțit amenințați. Pare că am fost neglijenți; îngrijitorul ține minte că asta ar putea fi, în cea mai mare parte, din cauza oboselii.

îngrijitorul nostru caută constant, dincolo de aparențe, un set de motive mai rezonabile. El ne ajută să fim de partea noastră, să ne placă de noi înșine și astfel, într-un final, să nu fim prea defensivi cu propriile defecte, a căror existență o acceptăm odată ce am devenit îndeajuns de puternici.
într-o copilărie sănătoasă emoțional, relația cu îngrijitorul nostru este stabilă, consistentă și de durată. Suntem siguri că această persoană va fi acolo și mâine, și poimâine. Ea este plictisitor de previzibilă. Prin urmare, suntem în stare să credem că lucrurile care au mers bine cândva vor merge bine din nou, permițând ca o astfel de așteptare să ne guverneze alegerea partenerilor adulți disponibili. Nu ne fascinează oamenii neimplicați, care ne creează frustrări; nu savurăm pedeapsa. Putem să identificăm candidați binevoitori și grijulii, iar pentru asta nu îi judecăm ca fiind slabi sau defectuoși.

Iar dacă apar necazuri cu partenerii noștri binevoitori, nu ne panicăm și nu le întoarcem spatele. Putem să încercăm cu încredere să reparăm dragostea pe care știm că o meritățm.
într-o copilărie sănătoasă emoțional nu este nevoie să fim întotdeauna băieți sau fete pe deplin buni. Ni

se dă voie să fim furioși și puțin revoltați uneori - în unele momente să spunem un „nu absolut“ și „pentru că așa simt“. Adulții

își cunosc propriile lipsuri și nu se așteaptă ca un copil să fie în mod fundamental mai bun decât ei. Nu trebuie să ne conformăm la fiecare pas pentru a fi tolerați. Le putem permite și altora să ne vadă laturile întunecate.

Această perioadă de libertate ne pregătește pentru supunerea dintr-o bună zi la regulile societății, fără a fi nevoie să ne răzvrătim în moduri autodistructive (rebelii fiind, în adâncuri, oameni ce au trebuit să se supună prea mult, prea devreme). Putem îngenunchea și respecta regulile, când asta este în interesul nostru de lungă durată, în același timp, nici nu suntem peste măsură de intimidați sau obedienți fără un scop. Găsim o cale de mijloc acceptabilă între conformitatea servilă, pe de o parte, și sfidarea autodistructivă, pe de altă parte.

♦ într-o copilărie sănătoasă emoțional, persoana care ne îngrijește nu este geloasă și nu concurează cu noi. Ea își dă voie să fie depășită sau înlocuită. A avut parte de momentul său de glorie sau îl trăiește în altă parte, dincolo de familie. Poate simți mai degrabă mândrie, și nu rivalitate față de reușitele copilului.

în mod similar, un îngrijitor bun nu este peste măsură de ambițios în numele copilului. El își dorește ca acesta să reușească, dar pentru propria bunăstare și în felul său. Nu există niciun scenariu anume pe care copilul să îl urmeze pentru a fi iubit; copilului nu i se cere să susțină încrederea de sine zdrențuită a îngrijitorului sau să își lustruiască propria imagine de față cu străinii.

♦ într-o copilărie sănătoasă emoțional, copilul învață că lucrurile care se strică pot fi reparate. Planurile pot merge greșit, dar ne putem seta altele noi. Poți cădea și să o iei de la capăt. îngrijitorul ne

arată cum să răzbim și să ne păstrăm speranța. Un ton optimist, inițial exterior, devine modul propriu al copilului de a vorbi cu sine însuși. Există alternative la panică.

în secolul al XVII-lea, olandezii au dezvoltat tradiția tablourilor ce înfățișau nave în timpul unor furtuni

violente. Aceste lucrări, atârnate în locuințele private și în clădirile municipale ale republicii olandeze, aveau un scop terapeutic explicit: le ofereau o morală privitorilor, ce trăiau într-o națiune complet dependentă de comerțul maritim, privind încrederea în sectorul maritim și viața, în sens mai larg. Ludolf Bakhuysen a pictat *Warships in a Heavy Storm* prin 1695. Scena arată haotic până la extrem: cum rezistau navele? Dar ele erau construite exact pentru astfel de situații. Fuzelajele lor erau adaptate pe loc, datorită experienței îndelungate de a înfrunta furtunile oceanelor nordice. Echipajele repetau la nesfârșit manevrele prin care își puteau păstra corăbiile în siguranță. Știau cum să coboare pânzele cu rapiditate și să se asigure că vântul nu le fărâmițează catargul. Au înțeles cum trebuie transferată încărcătura în carenă, deviind-o la stânga și apoi în mod abrupt la dreapta, pompând apă din încăperile interioare. Știau cum să gândească limpede pentru a răspunde la mișcările îndărătnice și frenetice ale furtunii. Tabloul este un omagiu adus secolelor de planificare și experiență. Ne putem imagina cum marinarii în vârstă îi spun unui începător terifiat, râzând, că în urmă cu doar un an, pe coasta Jutland, a fost o furtună și mai mare - lovin- du-1 pe spate într-o joacă paternală, în timp ce tânărul are rău de mare. Bakhuysen voia să fim mândri de rezistența omului în fața provocărilor aparent cumplite. Tabloul său sugerează că ne putem descurca cu toții mult mai bine decât credem; că ceea ce pare incredibil de amenințător poate fi extrem de suportabil. Toate astea ne sunt predate de persoana care ne îngrijește, de obicei fără vreo referință la nave și la arta olandeză, ci prin simpla sa manieră de a merge mai departe.

- Foarte important este că într-o copilărie sănătoasă emoțional o grămadă de lucruri nu merg bine. Nimeni nu și-a pus în joc reputația pentru a reda întreaga poveste ca fiind perfectă. îngrijitorul nu consideră că rolul său este de a înlătura orice frustrare. El intuiește că multe lucruri

bune

vin dintr-un conflict potrivit, gestionabil, prin care copilul își dezvoltă propriile resurse și individualitatea. Prin contact cu dezamăgirea suportabilă, copilul este impulsionat să își creeze propria lume internă, în care poate visa, proiecta noi planuri și construi resurse proprii.

♦ într-o copilărie sănătoasă emoțional, copilul poate observa că persoana care îl îngrijește nu este în totalitate bună sau rea, astfel că nu merită să fie nici idealizată, nici denigrată. Copilul acceptă defectele și virtuțile celui care are grijă de el cu maturitate melancolică și recunoștință și, făcând asta, devine implicit gata să accepte că orice persoană pe care o va plăcea va fi un mix între pozitiv și negativ. Când va fi adult, nu se va îndrăgosti nebunește, pentru ca apoi să izbucnească furios în primul moment de dezamăgire. Va avea un simț realist în privința lucrurilor pe care le poate aștepta de la viață, alături de o altă persoană defectuoasă, îndeajuns de bună.

în mod grăitor, în ciuda tuturor progreselor tehnologice și materiale, nu suntem cu mult mai avansați în arta de a oferi copilării sănătoase emoțional față de generațiile anterioare nouă. Numărul căderilor nervoase, al vieților lipsite de autenticitate și al sufletelor rănite nu înregistrează vreo scădere însemnată.

Eșuăm în a ne oferi unul altuia copilării tolerabile nu pentru că suntem păcătoși sau indiferenți, ci fiindcă mai avem multe de parcurs până să știm cum poate fi stăpânit acel subiect complicat și improbabil: dragostea.

INDICATORII SĂNĂTĂȚII EMOTIONALE

O modalitate prin care putem începe să evaluăm

cât de puternic am fost afectați de primii noștri ani de viață - și spre ce trebuie, prin urmare, să direcționăm cea mai mare parte din lucrările de reparație și atenție - constă în identificarea unui set de indicatori ai sănătății emoționale și imaginarea

modului în care ne descurcăm, raportat la aceștia. Cel puțin patru indicatori centrali vorbesc de la sine.

DRAGOSTEA DE SINE

Dragostea de sine este calitatea care determină cât de buni prieteni putem fi cu noi înșine și cât de mult putem rămâne de partea noastră, de la o zi la alta.

Când întâlnim un străin care posedă lucruri în plus față de noi, cât de repede simțim milă față de noi înșine și cât de mult putem să ne asigurăm de demnitatea lucrurilor noastre și a modului în care suntem? Când altă persoană ne frustrează sau ne umilește, putem lăsa insulta să dispară, suntem capabili să percepem răutatea lipsită de sens din spatele atacului sau rămânem deprimați și devastați, identificându-ne implicit cu verdictul dușmanilor noștri? Cât de mult putem contra-balansa dezaprobarea sau neglijarea opiniei publice rememorând atenția constantă a oamenilor importanți din trecut?

în relații, avem destulă iubire de sine pentru a ieși dintr-o legătură toxică? Sau suntem atât de nemulțumiți de noi înșine, încât credem fără doar și poate că merităm doar lucruri rele? în alte cazuri, cât de bine știm să îi cerem scuze celui iubit dacă unele lucruri s-au întâmplat din cauza noastră? Cât trebuie să fim de ipocriți, nejustificat? Putem îndrăzni să ne admitem greșelile sau recunoașterea vinovăției și a erorii ne apropie prea mult de un sentiment general de nulitate?

în dormitor, cât de curate și naturale sau, dimpotrivă, dezgustătoare și inacceptabile ni se par dorințele noastre? Poate că sunt puțin ciudate,

dar nu rele sau întunecate că veni vorba, pentru că sunt emanate din interiorul nostru, iar noi nu suntem niște ticăloși?

La locul de muncă avem un simț rezonabil, bine fundamentat al valorii noastre și ne simțim capabili să cerem (și implicit așteptăm să obținem) recompensele pe care le meritățm? Ne putem împotrivi nevoii de a-i mulțumi pe alții fără vreun pic de discernământ? Suntem îndeajuns de conștienți

 de contribuția noastră reală, pentru a avea puterea de a spune nu atunci când trebuie?

FRANCHEȚEA

Francheța determină limita până la care ideile dificile și faptele problematice pot fi admise conștient în minte, explorate în mod chibzuit și acceptate fără negare. Cât de mult din ceea ce suntem putem admite față de noi înșine, mai ales când subiectul nu este unul neapărat plăcut? Câtă nevoie avem să insistăm că suntem sănătoși mintal și cu inima întreagă? Ne putem explora mintea și cerceta ungherele sale problematice, fără a ne eschiva peste măsură? Putem recunoaște că suntem absurzi, invidioși, triști sau confuzi?

Cât de pregătiți suntem să învățăm de la alții? Trebuie să luăm întotdeauna critica unei părți de-ale noastre drept atac la persoană? Cât de pregătiți suntem să ascultăm, când lecțiile de valoare sunt oferite sub o înfățișare dureroasă?

COMUNICAREA

Ne putem verbaliza dezamăgirile răbdător și rezonabil, pentru a-i face pe ceilalți, mai mult sau mai puțin, să ne înțeleagă punctul de vedere? Sau internalizăm durerea, îi dăm frâu liber sau o descărcăm cu o furie neproductivă?

Când ne supără alții, simțim că avem dreptul de a comunica sau trebuie să trântim ușile și să rămânem în tăcere? Când nu primim răspunsul dorit, le cerem altora să ghicească lucrul de care ne-am temut prea tare pentru a-1 rosti? Sau putem avea o altă variantă plauzibilă și luăm în serios gândul că ceilalți ne înțeleg pur și simplu greșit, neintenționat? Avem resursele interioare să învățăm, nu să insistăm?

ÎNCREDEREA

Cât de riscantă este lumea? Cu câtă ușurință putem trece peste provocarea de a ține un discurs obligatoriu, peste o respingere în dragoste, peste problemele financiare, peste călătoria într-o altă țară sau peste o răceală banală? Cât de aproape ne situăm, în orice clipă, de catastrofă? Din ce material simțim că suntem clădiți? Vom fi plăcuți sau răniți în relațiile noi pe care le legăm? Dacă suntem ceva prea asertivi, ele vor rezista sau vor fi năruite? Situațiile nefamiliare se vor solda cu un fiasco? Când vine vorba despre dragoste, cât de mult avem nevoie să ne agățăm de ea? Dacă se distanțează pentru un timp, se va mai întoarce? Câtă nevoie de control avem? Putem aborda un străin care pare interesant? Sau să renunțăm la unul nesatisfăcător?

Simțim, per total, că lumea este amplă, sigură și îndeajuns de rezonabilă pentru a ne simți într-o mică măsură împliniți sau trebuie să ne împăcăm, resemnați, cu lipsa de autenticitate și de înțelegere?

Nu e vina noastră sau, într-un anumit sens, a nimănui că ne este atât de greu să răspundem la multe dintre aceste întrebări afirmativ. însă, delectându-ne cu ele, cel puțin începem să știm ce fel de formă iau rănile noastre și de ce pansamente avem nevoie pentru a le trata cât mai curând cu putință.

3- TERAPII

PSIHOTERAPIA

Psihoterapia ar putea fi singura intervenție utilă din sfera cunoașterii de sine a ultimilor două sute de ani. Este un instrument și, ca toate instrumentele, rolul său este de a ne ajuta să trecem peste o slăbiciune înnăscută și de a ne spori calitățile, pe lângă cele primite de la natură. Nu este, din această privință, diferită la nivel metafizic de o găleată, care rezolvă dilema încercării de a ține apa în palmă, sau de un cuțit, la fel de tăios precum dinții noștri.

Terapia este o invenție menită să corecteze dificultățile substanțiale cu care ne confruntăm privind înțelegerea sinelui, încrederea în ceilalți, comunicarea pozitivă, maximizarea potențialului și naturaleța de a ne simți senini, încrezători, autentici, direcți și lipsiți de cenzură.

Pentru o invenție atât de importantă, există prea puține semne inovatoare vizibile. Tehnic vorbind, necesită doar o încăpere confortabilă, liniștită, cincizeci de minute, eventual de două ori pe săptămână, timp de un an, și două scaune. Dar în ceea ce privește pregătirea, psihoterapeutul are nevoie de o perioadă educativă îndelungată, privind funcționalitatea minții noastre, care - în ariile mai responsabile - are ceva

din rigoarea, ambiția intelectuală și perioadele de experiență directă, necesare obținerii licenței de pilot.

Pentru a-și îndeplini obiectivele, psihoterapia se bazează pe cel puțin opt acțiuni distincte:

PARTICIPAREA

Mare parte din ceea ce suntem rămâne un secret pentru lume, fiindcă suntem conștienți cât de mult din noi încalcă normele decenței și ale cumpătării după care ne-ar plăcea să trăim. Știm că nu am rezista prea mult în societate dacă un flux al datelor noastre lăuntrice necenzurate s-ar scurge din mintea noastră.

O mulțime de lucruri din interiorul nostru pot părea stupide: impulsul ciudat de a izbucni în lacrimi citind o carte pentru copii (despre un elefant care se împrietenește cu un pui de vrabie); cum ne imaginăm uneori că dobândim puterea de a merge înapoi în timp și de a corecta șansele irosite din adolescență. Unele dintre ele sunt, privite cu duritate, evident patetice: câte griji ne facem când întrebăm unde e baia; cât de invidioși suntem pe o cunoștință apropiată; cât ne îngrijorăm cum ne stă părul. O parte considerabilă este alarmantă și semiilegală: fanteziile noastre despre un coleg de la muncă și un membru al familiei; gândurile noastre despre ce i-am face în mod ideal unui dușman.

Ca reacție la izolarea noastră, ni se spune adesea cât de importanți sunt prietenii. Dar noi știm că acordul tacit din- tr-o prietenie presupune că nu-1 vom deranja pe individ decât cu o mică parte din nebunia noastră. Altfel stă treaba cu un iubit, dar - de asemenea - nu stă nici măcar sub incidența celui mai răbdător partener să plonjeze și să accepte mai mult decât o parte modestă din ceea ce suntem.

în orice interacțiune socială, ne asigurăm în mod rațional că rămâne o distanță considerabilă și sigură între ceea ce spunem și ceea ce se petrece cu adevărat în mintea noastră.

Excepție face psihoterapia. Aici, în mod remarcabil, ni se permite să divulgăm aproape tot ce simțim și într-adevăr, dacă vrem ca procesul să funcționeze, ar trebui să ne străduim să facem asta. Nu trebuie să-l impresionăm pe terapeut sau să îl asigurăm de sănătatea noastră mintală. Trebuie să îi spunem prin ce trecem. Nu e nevoie să îl împiedicăm să se gândească la faptul că suntem perverși, ciudați sau terifiați. Putem face aluzie cu prudență la câteva lucruri foarte întunecate despre noi, doar pentru a descoperi că interlocutorul nostru nu este scârbit sau ofensat, ci, dimpotrivă, ușor interesat. Nu suntem - după cum ajungem să înțelegem - monștri sau niște ciudați. Ajungem în punctul opus singurătății. Acesta ar putea fi primul (și probabil ultimul) om cu care suntem onești în mod real.

SPIRITUL LUMESC

Terapeuții știu multe despre adevărul gol-goluț al naturii umane. Ei s-au găsit în proximitatea celor mai mari traume - incest și viol, suicid și depresie -, dar și a unor dureri și paradoxuri mai reduse: tânjirea provocată de vederea unei persoane într-o bibliotecă, ce a persistat aproape douăzeci de ani, un suflet, de altfel delicat, care a spart o ușă, sau un sportiv care nu mai poate performa sexual.

Ei știu că în interiorul oricărui adult rămâne un copil confuz, nervos, rănit și care tânjește să fie auzit și băgat în seamă. Ei realizează că acest copil are șansa de a-și cunoaște din nou ființele și că va dori să fie auzit, probabil prin intermediul lacrimilor sau al unor mormăieli aproape incomprehensibile, ce ar putea fi într-un dezacord complet cu maturitatea superficială și stăpânirea de sine, asociate de obicei cu adultul din scaunul terapeutului.

Terapeuții cunosc sufletul uman, nu prin intermediul cărților, ci în special prin curajul de a-și explora propria natură. S-ar putea să nu ne împărtășească fanteziile cu exactitate, dar acceptă că ale lor sunt la fel de colorate și complexe. Nu trec

prin aceleași anxietăți, dar cunosc îndeajuns de bine fricile puternice și aparte care ne țin prizonieri pe noi toți.

Ei pot începe să ne ajute pentru că înțeleg în ansamblu și cu acuratețe ce presupune normalul - care nu este, firește, deloc așa cum insistăm să pretindem că ar fi. Ei nu ne cer să fim buni sau obișnuiți în mod convențional, pentru a le consolida conștiința fragilă a sinelui sau a realității. Singura lor speranță este că vom fi în stare să admitem, în cele din urmă, fără o atitudine prea defensivă, o parte din ceea ce se petrece în lăuntrul nostru.

BUNĂTATEA

Terapeuții sunt, pe deasupra, și în mod extrem de îmbucurător, de partea noastră. Fără vreo intenție rea, majoritatea oamenilor nu sunt așa; ei sunt din când în când geloși, plictisiți, răzbunători, dornici să demonstreze ceva sau distrași de propriile vieți. Dar terapeutul își concentrează atenția pe cazul nostru, cu generozitate. încăperea sa lasă deoparte presiunile zilnice. îi pare rău că am suferit. înțelege că trebuie să ne fi simțit îngrijorați, nervoși sau entuziasmați. Știe că nu am acționat cu intenție sau, dacă a fost așa, am avut motivele noastre. Fără a ne flata în manieră mecanică, el depune eforturi pentru a ne înțelege experiența și a i se alătura. Privește realitatea prin ochii noștri, pentru a începe să corecteze moștenirea rușinii și izolării.

în același timp, bunătatea lui o face pe a noastră mai puțin necesară. Viața normală ne cere să cântărim mereu impactul pe care îl au cuvintele noastre asupra celorlalți. Trebuie să luăm în considerare prioritățile lor, să îi întrebăm ce le mai fac copiii și să le ținem minte problemele.

Aici nu e vorba despre așa ceva. Asemenea unui părinte care nu așteaptă reciprocitate de la un copil mic, terapeutul renunță voluntar la echitatea din relație; el nu va vorbi despre regretele sale și nu va insista pe anecdotele lui. Vrea doar să ne ajute să găsim ceea ce este mai bun pentru noi,

din perspectiva noastră. Nu va avea preconcepții despre cum trebuie să trăim, ci doar un nivel înalt de empatie pentru complexitățile și suferința pe care le-am îndurat deja.

Acestea fiind spuse, bunătatea nu se limitează la plăcere. Să știm că avem pe cineva de partea noastră ne poate da curajul pentru a înfrunta experiențele de care ne ferim în mod normal. într-un mediu suficient de calm, reconfortant și preocupat de noi, putem examina zone vulnerabile pentru care altfel suntem prea împovărați ca să le facem față. Putem îndrăzni să credem că probabil ne-am înșelat sau am fost nervoși prea mult timp; că cel mai bine ar fi să depășim argumentele noastre sau să ne stopăm pornirea de a-i fermeca pe ceilalți la întâmplare.

Bunătatea celuilalt ne oferă siguranța necesară pentru a ne sonda în mod constructiv mintea speriată, încâlcită, evazivă.

ASCULTAREA

O fisură structurală a minții noastre constă în dificultatea imensă de a gândi profund și coerent un timp îndelungat. Pierdem constant firul poveștii. Idei irelevante sau care se bat în cap obișnuiesc să țâșnească prin orizontul nostru mintal și să ne răvășească perspectivele provizorii. Din când în când, conștiința dispare cu totul. în fața iZevzce-urilor noastre, ne îndoim rapid de lucrurile cărora încercăm să le atribuim un sens și putem resimți pornirea irezistibilă de a verifica știrile sau de a mânca un biscuit. Ca rezultat, unele dintre subiectele pe care trebuie să le examinăm în profunzime - direcția în care merge relația noastră, ce trebuie să facem în continuare la lucru, cum ar fi cel mai bine să răspundem la o scrisoare, ce ne deranjează cel mai mult la modul în care partenerul ne dă la o parte mâna după încercarea de a-1 mângâia - se fundamentează în nisipurile noastre mintale, cu un preț psihologic extrem de ridicat.

Ceea ce ne ajută enorm în încercarea de a ne cunoaște propria minte este, în mod surprinzător, prezența unei alte

minți. în ciuda farmecului pe care îl are vizionarul singuratic, deseori gândirea cea mai bună este în tandem. Curiozitatea altei persoane ne oferă încrederea de a rămâne curioși față de noi înșine. Aplicarea unei presiuni ușoare din exterior este cea care ne consolidează amestecătura de impresii din interior. Necesitatea de verbalizare a chestiunilor noastre intime ne mobilizează rezervele de concentrare lipsite de vlagă.

S-ar putea ca, din când în când, un prieten să fie incredibil de atent și dispus să ne asculte. Dar nu este suficient ca el să tacă. Posibilitățile cele mai înalte ale ascultării se duc dincolo de privilegiul de a nu fi întrerupt. A fi ascultat cu adevărat înseamnă a fi beneficiarul unei strategii de „ascultare activă".

Terapeutul va folosi din start o succesiune de solicitări greu de sesizat, dar semnificative, pentru a ne ajuta să dezvoltăm și să ne concentrăm pe subiectele unde ne învârtim în cerc. Acestea sugerează că nu e nicio grabă, dar că cineva este acolo, urmărind fiecare enunț și fiind alături de noi. în momente strategice, terapeutul va scăpa o expresie vitală și extrem de benefică, precum „spune mai multe" sau un „continuă", cu un impact la fel de puternic. Terapeuții sunt experți în sunetele optimiste discrete: „ahh"-ul nuanțat, binevoitor, și „mmm"-ul puternic, două dintre cele mai semnificative sunete din repertoriul sonor al psihoterapiei, ambele invitân- du-ne să rămânem credincioși lucrurilor pe care intenționam să le spunem, indiferent cât de banale sau nefolositoare ar fi părut la început.

Beneficiind de ascultarea activă, amintirile și grijile noastre nu trebuie să cadă pradă propozițiilor elegante, bine structurate. Ascultătorul activ reține și alimentează confuzia apărută. El ne conduce cu delicatețe înapoi la zona peste care am trecut prea repede și ne solicită să abordăm un punct proeminent pe care se poate să îl fi ocolit; el ne va ajuta să fărâmițăm o problemă ce ne agită, în timp ce ne asigură constant de valoarea lucrurilor pe care le spunem.

El nu ne tratează ca pe un partener de discuție ciudat și ineficient; el este pur și simplu extrem de conștient de

 dificultatea cuiva de a pune cap la cap lucrurile care-i trec cu adevărat prin minte.

TIMPUL

Terapia presupune înțelegerea faptului că nu vom fi capabili să ne transmitem experiențele-cheie în una sau două ședințe de sine-stătătoare. Trăim în timp și trebuie să ne descifrăm în perioade diferite. Lucrurile apar uneori foarte încet, pe parcursul câtorva luni. Nu putem trece de fiecare dată prin toate stările pe care avem nevoie să le accesăm. în unele săptămâni vom fi mai dispuși să investigăm amintiri specifice sau să luăm în considerare anumite puncte de vedere. Atât timp cât continuăm să ne prezentăm și să ne împărtășim gândurile, vom scăpa destule indicii pentru a asambla - în cele din urmă - un portret psihologic al sinelui, ca o vază antică ușor recompusă din fragmente risipite de-a lungul nisipului.

INTERPRETAREA

Ascultarea activă a terapeutului nu este digresivă: ea are la bază încercarea de a înțelege - pentru binele nostru - modul în care acțiunile îngropate din trecut ne afectează prezentul.

Ajungem la terapie cu anumite întrebări. Originile suferinței noastre vin dintr-o problemă curentă, dar asta nu este singura sa cauză. De ce, de exemplu, ne îndrăgostim constant de oameni care ne controlează și ne umilesc? Cum putem fi atât de convinși că trebuie să ne dăm demisia și totuși nu am fost în stare să găsim un loc de muncă mai mulțumitor de așa mult timp? De ce suntem paralizați de anxietate în orice context public? De ce ne sabotăm posibilitățile sexuale?

Prin întrebările și atenția sa, explorarea atentă și ancheta camuflată, terapeutul încearcă - poate mai mult decât a încercat cineva vreodată - să descopere cum problema de față s-ar putea lega de restul existenței noastre și, în particular, de tulburările din copilărie. De-a lungul multor ședințe,

o succesiune de mici descoperiri contribuie la conturarea unui tablou al surselor din care provin rănile noastre emoționale și al modului în care caracterul nostru a dezvoltat mecanisme de apărare ca răspuns la acestea, într-o manieră ce ne îngrădește posibilitățile din prezent.

Am putea, de pildă, să începem să simțim cum sentimentul de rivalitate cu unul dintre părinți ne-a făcut să ne retragem rapid din provocările de la serviciu, pentru a ne agăța de dragostea lui, dar și să observăm, poate pentru prima dată, că logica sabotării de sine nu mai funcționează. Sau am putea percepe modul în care o atitudine cinică agresivă, ce ne restricționează personalitatea și prieteniile, poate origina într-un părinte ce ne-a dezamăgit într-un moment în care nu ne puteam stăpâni vulnerabilitatea, transformându-ne astfel într-o persoană ce încearcă la fiecare pas să se simtă dezamăgită de la început și în mod categoric, decât să riște să îi permită cuiva să îi ruineze speranțele când alege aceasta.

Dar nu e bine să precizăm ceva din toate astea prea direct. O astfel de interpretare - livrată pe șleau - va fi lipsită de un punct culminant și ne va dezamăgi, întâmpinând cel mai probabil rezistență sau agresiune. Pentru ca interpretarea să își facă efectul, simțim nevoia, din poziția clientului, de a trece de la simpla aprobare intelectuală la deținerea unei experiențe interioare a emoțiilor la care se referă un lucru. Trebuie să simțim pe propria piele drama amară suferită de persoana care am fost cândva, și nu să mergem pe încredere. Nu are rost, în acest context, să facem pe deștepții.

Chiar dacă nu e greșită, înțelegerea intelectuală a trecutului nu va fi eficientă de una singură, în sensul în care nu ne va putea elibera de simptomele noastre. Pentru a se întâmpla asta, trebuie să ne îndreptăm spre o apreciere mult mai apropiată, detaliată, viscerală a locului de unde venim și a lucrurilor prin care am trecut. Trebuie să ne luptăm pentru ceea ce putem numi înțelegerea emoțională a trecutului, opusă uneia

ierarhice, abreviată, intelectuală.

Va trebui să retrăim cu lux de amănunte un întreg set de scene din prima parte a vieții noastre, când au luat contur problemele legate de părinții noștri și de autoritate. Va trebui să îi permitem imaginației să se întoarcă la anumite momente, prea greu de digerat pentru a le ține vii într-o formă tridimensională în amintirile noastre active (fiindcă mintea preferă, în lipsa unei impulsionări active, să reducă majoritatea lucrurilor prin care am trecut la câteva evenimente-cheie, și nu să păstreze povestea completă, un document adăpostit în spațiile îndepărtate ale bibliotecii noastre interne). Nu trebuie doar să știm că am avut o relație dificilă cu tatăl nostru, ci și să retrăim acea amărăciune, de parcă ni s-ar întâmpla chiar acum. Trebuie să ne întoarcem la examinarea sa amănunțită, de când nu aveam mai mult de șase ani; trebuie să ne amintim lumina din grădină, pantalonii evazați pe care îi purtam, sunetul vocii tatălui nostru atingând culmea anxietății, furia care i se declanșa fiindcă nu ne ridicam la nivelul așteptărilor sale, lacrimile care ne curgeau pe obraji, strigătul care ne ajungea din spate când fugeam pe coridor, sentimentul că voiam să murim și că orice lucru bun fusese distrus. Avem nevoie de roman, nu de eseu.

Psihoterapia știe că gândirea este extrem de importantă, dar de una singură, în cadrul procesului terapeutic pro- priu-zis, nu reprezintă soluția pentru rezolvarea problemelor noastre psihologice. Ea insistă pe diferența crucială dintre a recunoaște deschis că eram timizi în copilărie și a experimenta din nou, la intensitate maximă, cum era când ne simțeam batjocoriți, ignorați și în pericolul constant de a fi respinși sau luați peste picior; pe diferența dintre a ști, în mod abstract, că mama noastră nu s-a concentrat prea mult pe noi când eram mici și a ne reconecta cu sentimentele dezolante pe care le-am simțit când am încercat să îi împărtășim anumite nevoi.

Terapia se bazează pe ideea de retrăire a sentimentelor. Doar când suntem conectați cum trebuie la sentimentele noastre, le putem corecta cu ajutorul unor capacități mult mai

mature și a aborda astfel problemele reale ale vieții noastre de adult.

în mod ciudat (și interesant), asta înseamnă că oamenii inteligenți pot să treacă printr-o perioadă înșelătoare în terapie. Ei devin interesați de idei. Dar nu recreează și nu își expun atât de ușor durerile și suferințele sinelui mai tânăr, mai puțin sofisticat, deși în realitate această parte din noi are nevoie să fie confruntată, ascultată și - probabil pentru prima dată - alinată și liniștită.

RELAȚIA

Contactul continuu dintre noi și terapeut, sesiunile săptămânale ce ar putea continua peste câteva luni sau ani contribuie la crearea unui lucru care sună, într-un context profesional, extrem de ciudat: o relație.

Aproape sigur prima oară când am ajuns la un terapeut a fost pentru că, oarecum, am început să ne simțim copleșiți de problemele din relații: poate încercăm să-i mulțumim pe oameni din prima, să le câștigăm admirația, dar apoi ne simțim inautentici și amorțiți pe dinăuntru și dăm înapoi. Poate ne îndrăgostim prea tare, apoi descoperim de fiecare dată un defect major al partenerului, care ne descurajează și ne face să încheiem povestea și să reîncepem ciclul. Poate că suntem pur și simplu foarte singuri.

Relația cu terapeutul poate avea puține lucruri în comun cu legăturile din viața normală. Nu ne vom duce niciodată împreună la shopping și nu ne vom uita la TV unul lângă celălalt în pat. Dar în mod inevitabil și convenabil în întâlnirile cu terapeutul vom scoate la suprafață tocmai pornirile ce tind să apară în relațiile cu alți oameni din viața noastră. Fără intenție, în biroul terapeutului vom afișa mișcările noastre specifice: s-ar putea să fim seducători și apoi reci; sau focusați pe idealizare, dar apoi străbătuți de dorința puternică de a ne lua tălpășița; vom fi politicoși din cale-afară, dar plini de un dispreț ascuns. Cu excepția faptului că acum, în prezența

terapeutului, tendințele noastre vor putea fi urmărite, încetinite, discutate, explorate cu interes și - când se manifestă nociv - depășite. Relația cu terapeutul devine o probă de foc pentru comportamentul nostru cu oamenii în general și ne permite astfel, pornind de la o conștientizare de sine mai ridicată, să modificăm și să îmbunătățim, în direcția unei bunăvoințe, încrederi, autenticități și bucurii crescute, maniera în care ne raportăm de obicei la alții.

în sala de terapie, toate înclinațiile și obiceiurile noastre sunt observate și pot fi comentate - nu sub formă de reproș, ci ca niște informații importante privind caracterul nostru, pe care merită să le conștientizăm. Terapeutul va puncta cu delicatețe că reacționăm ca și cum am fi fost atacați, deși el a pus doar o întrebare; s-ar putea să ne atragă atenția asupra nerăbdării cu care pare că vrem să îi spunem lucruri impresionante despre conturile noastre (deși el ne place oricum) sau cum pare că ne grăbim să-i dăm dreptate în timp ce el doar testează o idee de care nu e foarte sigur în sinea sa (am putea îndrăzni să nu fim de acord, iar asta să nu îl supere). El ne va semnala momentele în care suntem predispuși să îi atribuim atitudini sau concepții pe care nu le are de fapt. Ar putea observa cât de tare ne preocupă faptul că-1 dezamăgim, că ne găsește plictisitori sau că îl revoltă sexualitatea noastră. El va puncta pe furiș obiceiul nostru de a-i distribui pe oamenii din prezent în roluri ce trebuie să derive din trecut și va căuta alături de noi originile acestor atribuiri, menite să arate cum ne-am simțit în raport cu persoanele importante care ne-au îngrijit și care acum influențează lucrurile pe care le așteptăm de la oricine.

Printr-o relație cu cineva care nu reacționează ca ceilalți oameni, care nu strigă la noi, nu se plânge, nu tace și nu fuge - cu alte cuvinte, cu un adult adevărat - putem fi ajutați să ne înțelegem imaturitatea. Asta ar putea fi prima relație cu adevărat sănătoasă pe care o avem, una în care învățăm să ne abținem de la formularea prejudecăților despre ceilalți și să

avem suficientă încredere în ei încât să le permitem să

vadă realitatea mai largă și mai complexă a ceea ce suntem, fără ca rușinea sau stânjeneala să intervină prea mult. Devine un model - câștigat într-o situație extrem de neobișnuită -, pe care apoi putem începe să îl aplicăm în desfășurarea mai banală, dar specifică a vieții de zi cu zi, cu prietenii și cu partenerii noștri. Ne sunt oferite câteva instrumente cu ajutorul cărora trebuie să începem să avem relații adulte de unii singuri.

VOCILE INTERIOARE

Undeva în mintea noastră, îndepărtați din viața de zi cu zi, se află judecătorii. Ei urmăresc ceea ce facem, ne studiază comportamentul, examinează efectul pe care îl avem asupra altora, ne țin evidența reușitelor și eșecurilor și apoi, în cele din urmă, dau verdicte. Acestea determină nivelurile noastre de încredere și de autocompasiune, ne fac să simțim dacă suntem valoroși sau, dimpotrivă, dacă nu ar trebui să existăm. Judecătorii sunt responsabili de stima noastră de sine.

Verdictul unui judecător interior nu urmărește vreo regulă scrisă obiectivă sau statutul. Doi indivizi pot ajunge la verdicte complet diferite privind respectul pe care îl merită, chiar dacă poate au făcut sau au spus aproape aceleași lucruri. Anumiți judecători par pur și simplu mai predispuși decât alții să le confere participanților o perspectivă optimistă, caldă, apreciativă și generoasă despre ei înșiși, în timp ce alții îi încurajează să fie extrem de critici, dezamăgiți și uneori aproape dezgustați sau gata de autodistrugere.

Originea vocii judecătorului interior este ușor de depistat: reprezintă internalizarea vocilor celor care s-au aflat cândva în jurul nostru. Absorbim tonurile disprețuitoare și indiferente sau mila și căldura cu care am avut contact pe parcursul anilor noștri de formare. Uneori vocea este pozitivă și inofensivă, încurajându-ne să parcurgem ultimii câțiva metri. Dar frecvent vocea interioară nu este deloc drăguță. Este pesimistă și punitivă, condusă de panică, și umilitoare.

Nu reprezintă nimic din perspectivele noastre cele mai bune sau din capacitățile noastre cele mai mature.

Vocea interioară a fost întotdeauna o voce exterioară pe care - imperceptibil - ne-am însușit-o. Am absorbit tonul unui îngrijitor bun și blând, căruia îi plăcea să râdă indulgent la slăbiciunile noastre și să folosească nume duioase pentru noi. Altminteri, am absorbit vocea unui părinte hărțuitor sau nervos, niciodată mulțumit de reușitele noastre și plin de furie și dispreț.

Asimilăm aceste voci pentru că în anumite momente din trecut au sunat atât de convingător și irezistibil. Figurile autoritare și-au repetat mesajele la nesfârșit, până când acestea au fost înmagazinate în modul nostru de gândire, devenind parte integrantă a minții noastre.

O voce interioară benefică e mai degrabă (și la fel de importantă) ca un judecător cu adevărat cumsecade: cineva care poate separa binele de rău, dar care va fi mereu plin de milă, onest, corect în înțelegerea lucrurilor ce se petrec și interesat să ne ajute să facem față problemelor noastre. Nu înseamnă că trebuie să încetăm să ne evaluăm, ci mai degrabă să învățăm cum să fim niște judecători mai buni cu noi înșine.

O parte din îmbunătățirea felului în care ne judecăm viețile implică învățarea unui mod - în manieră conștientă, deliberată - de a ne vorbi nouă înșine cu un ton nou și diferit, ce presupune autoexpunerea la niște voci mai bune. Avem nevoie să auzim voci constructive și binevoitoare îndeajuns de des și în situații destul de complicate, pentru a le simți ca pe niște răspunsuri normale și naturale, astfel încât, în cele din urmă, să devină gândurile noastre.

Când lucrurile nu merg așa cum ne dorim, ne putem întreba ce ar spune un judecător corect și bine intenționat, iar apoi să ne repetăm în mod activ cuvintele consolatoare pe care cu siguranță le-am fi auzit de la el (vom tinde să le știm de îndată).

Trebuie să devenim prieteni mai buni cu noi înșine. Ideea

poate suna ciudat la început, pentru că, în mod normal, ne

imaginăm prietenul ca pe o altă persoană, nu ca parte din mintea noastră. Dar există valoare în acest concept, datorită proporției în care știm cum să ne tratăm prietenii cu o compasiune și o imaginație pe care nouă nu ni le aplicăm. Dacă un prieten are necazuri, rareori primul nostru instinct e să îi spunem că este un eșec total. Dacă un prieten se plânge că partenerul nu e prea afectuos cu el, nu îi spunem că primește ceea ce merită. într-o prietenie, știm în mod instinctiv cum să aplicăm strategii înțelepte și consolatoare, pe care refuzăm cu încăpățânare să ni le aplicăm nouă înșine.

Prietenul bun este milos. Când eșuăm - așa cum se întâmplă - el este înțelegător și generos față de incidentele noastre. Prostia noastră nu ne exclude din cercul iubirii lor. Prietenul bun exprimă abil faptul că a da greș este ceva specific oamenilor. Prietenul bun stabilește, de la început, ca puncte de referință pentru a o da în bară experiența proprie și cea vivace a umanității. El ne spune încontinuu că, deși cazul nostru specific poate fi unic, structura generală este comună. Oamenii nu eșuează doar uneori. Toată lumea eșuează, de regulă; doar că de prea puține ori cunoaștem detaliile.

Este ironic, dar extrem de încurajator că de obicei știm destul de bine cum să fim prieteni mai buni cu străinii din jur decât cu noi înșine. Speranța stă în faptul că posedăm deja trăsăturile relevante prieteniei, doar că încă nu le-am direcționat spre persoana care probabil are cea mai mare nevoie de ele - mai exact, firește, noi înșine.

O parte din ceea ce ne oferă terapia este șansa de a îmbunătăți modul în care ne judecăm și vocile pe care le auzim în capul nostru. Poate implica învățarea - conștientă, deliberată - a manierei de a vorbi cu noi înșine, la fel cum a făcut-o cândva terapeutul pe parcursul mai multor luni. în fața provocărilor, ne putem întreba imaginația ce ar spune terapeutul acum. Și, pentru că l-am auzit atât de des și în atâtea situații dificile, vom ști; modul său de a gândi va deveni parte din gândurile

noastre.

CUM NE POATE SCHIMBA PSIHOTERAPIA

Dacă procesul merge așa cum sperăm, ce fel de persoană vom deveni după terapie?

Evident, una tot - destul de des - nefericită. Oamenii vor continua să ne înțeleagă greșit; ne vom simți diferiți; vor exista lucruri pe care ne-ar plăcea să le avem, dar care nu vor fi la îndemână; succesul va fi obținut de oameni care nu par să îl merite și mare parte din ceea ce avem noi bun nu va fi apreciat în totalitate de ceilalți. încă ne vom întrece și vom fi supuși judecății celorlalți; tot vom fi singuri uneori; iar terapia nu ne va împiedica să-i vedem pe cei dragi cum mor, cum ne îmbolnăvim și murim noi înșine în cele din urmă. Terapia nu poate face viața mai bună decât este cu adevărat.

Dar, cu aceste avertismente în vigoare, există câteva beneficii minore, dar în realitate extrem de importante la care ne putem aștepta. Vom avea ceva mai multă libertate. O trăsătură-cheie a defensivei construite în jurul rănilor noastre primare este rigiditatea și limitarea spațiului nostru de desfășurare. De exemplu, se poate să ne îndrăgostim de persoane aparte, dar extrem de nefericite; sau să nu putem fi atinși în diferite locuri; sau să simțim că trebuie să fim mereu cinici sau, în caz contrar, insistent de veseli. Simțul nostru privind ceea ce avem voie să fim și ce putem face este îngrădit de șocurile din trecut.

însă, cu cât înțelegem mai mult provocările originale și logica răspunsurilor date acestora, cu atât crește riscul de a devia de la persoana care am simțit cândva că trebuie să fim pentru a supraviețui. Poate că ne permitem, la urma urmei, să sperăm; sau să ne fie mai puțin frică, să ajungem în vârf, să petrecem niște timp singuri sau să încercăm o nouă carieră profesională.

Realizăm că ceea ce percepuserăm drept personalitatea noastră inerentă a fost de fapt doar o poziție pe care am adoptat-o pentru a face față unei atmosfere dominatoare. Și, evaluând situația reală din prezent, am putea accepta că,

până la urmă, pot exista alte moduri, suficient de sigure, de a fi.

Ne putem simți mai pregătiți pentru a ne explica pe noi înșine. Am învățat să fim rușinați și tăcuți. Dar bunătatea și atenția terapeutului ne încurajează să fim mai puțin dezgustați de noi și mai puțin clandestini cu nevoile noastre. Odată ce am dat glas celor mai adânci temeri și dorințe, devine mult mai ușor să le aducem din nou în discuție cu altcineva. Ar putea fi alternativa la tăcere.

Cu un simț mai crescut al dreptului nostru de a fi, poate vom fi în stare să articulăm mai bine cum e să fim noi. în loc de a respinge pur și simplu critica altei persoane, putem explica de ce credem că aceasta a fost nedreaptă cu noi. Dacă ne supără partenerul, nu e nevoie să îl acuzăm că e rău și să trântim ușile. Vom ști cum să explicăm (poate în mod ciudat) cât de sensibili suntem și de cât de multă confirmare avem nevoie pentru a fi siguri de afecțiunea sa. în loc să încercăm să pretindem că nu se întâmplă nimic niciodată din vina noastră, putem oferi o explicație cinstită a uneia sau mai multora dintre limitările noastre (nefericite).

Putem fi mai înțelegători. în mod inevitabil, de-a lungul terapiei vom realiza cât de dezamăgiți am fost de anumiți oameni din trecut. Răspunsul natural va fi să ne învinovățim. Dar reacția finală, matură (construită pe înțelegerea modului în care se ivesc propriile imperfecțiuni), va fi să interpretăm comportamentul nociv al altora drept consecința propriei tulburări. Oamenii care ne-au cauzat rănile primare nu au dorit asta aproape niciodată; au fost ei înșiși răniți și s-au străduit să reziste. Putem dezvolta o imagine tristă, dar realistă a unei lumi în care necazurile și anxietățile se transmit orbește de-a lungul generațiilor. Perspectiva nu se aplică doar experienței; păstrarea acesteia în minte va însemna că trebuie să ne temem mai puțin. Cei care ne-au rănit nu erau ființe superioare, impresionante, care ne cunoșteau slăbiciunile specifice și le-au țintit pur și simplu. Au fost ei înșiși creaturi

extrem de disperate, deteriorate, încercând să se descurce cât

O educație emoțională Tl mai bine cu procesul lung și anevoios al necazurilor private la care ne condamnă viața.

MEDITAȚIA FILOSOFICĂ

Pentru a ne înțelege pe noi înșine trebuie nu doar să învățăm din trecut, ci și să facem bilanțul regulat a ceea ce curge prin conștiința noastră prezentă.

în măsura în care această idee este încurajată la nivel public, ea tinde să se refere la niște practici colective, surprinse sub termenul de „meditație". în meditație, ne luptăm să golim conștiința de amestecul său normal de anxietăți, răni și agitații, concentrându-ne pe senzațiile imediate, permițân- du-le chiar și unor evenimente minore, dar fundamentale - ca acțiunea de a respira - să fie observate. în căutarea seninătății și eliberării, calmăm neliniștile a ceea ce budiștii au numit sugestiv „mintea de maimuță".

Dar mai există o abordare de luat în considerare, la baza căreia nu se află gândirea orientală, ci ideile transmise de tradiția vestică. în timpul „meditației filosofice", în loc să f im îndemnați să ne eschivăm de grijile și ambițiile noastre, suntem direcționați să alocăm timp clarificării, examinării și confruntării acestora.

Este un capriciu primar, specific minții umane, faptul că puține dintre emoțiile noastre sunt admise în mod corespunzător, înțelese sau simțite cu adevărat, că mare parte din conținutul nostru afectiv se găsește în noi sub formă „neprocesată". Meditația filosofică încearcă să ne împrumute o structură prin care să cernem conținutul confuz ce ne tulbură fluxul conștiinței.

Practica esențială presupune de obicei adresarea a trei mari întrebări. Prima chestionează lucrurile care ne fac să simțim anxietate chiar acum.

Foarte rar ne lipsește un arsenal considerabil de griji, mult mai crescut decât tindem să recunoaștem în mod conștient. Viața, simțită în mod corespunzător, este un proces extrem

de alarmant chiar și în porțiunile sale aparent mai calme. Ne confruntăm cu un amestec de incertitudini și amenințări permanente. Chiar și zilele banale sunt încărcate de temeri și provocări tăinuite: deplasarea printr-o gară, participarea la o ședință, cunoașterea unui nou coleg, înmânarea responsabilității unei sarcini sau persoane, deținerea controlului asupra corpului nostru în locuri publice - toate ne oferă motive de agitație pe care suntem presați să le percepem ca nedemne de a fi luate în serios. Avem nevoie, în timpul ședințelor noastre meditative, să îi dăm șansa oricărei așa-zise anxietăți să fie auzită, fiindcă ceea ce le imprimă grijilor noastre atât de multă forță nu este preponderent faptul că le avem, ci că nu ne oferim răgazul de a le cunoaște, interpreta și contextua- liza în mod adecvat. Doar dacă le ascultăm detaliat, aproape pedant, anxietățile își vor pierde influența asupra noastră. Aproape în orice clipă se derulează în mintea noastră o procesiune haotică ce ar avea prea puțin sens dacă ar fi înregistrată și transcrisă: *...biscuiți spre tren de ce cercei afacere nu o pot face trebuie să Milo telefon listă fă-o baie acum nu pot, 11:20, 33 la sută la 10:30 mâine cu Luke de ce facturi detaliate separat de ce eu crengile copacilor să dormi bine temple...* Dar astfel de fluxuri pot fi îmblânzite, epuizate, ordonate și evaporate gradual, sub forma a ceva mult mai puțin descurajant și ilogic. Fiecare cuvânt poate fi stimulat să se transforme într-un paragraf sau o pagină și astfel să își piardă puterea asupra noastră. Ne putem forța să ne imaginăm ce s-ar întâmpla dacă presimțirile noastre vagi, catastrofale, chiar s-ar întâmpla cu adevărat. Putem refuza să lăsăm grijile să ne sâcâie pe furiș și să le privim direct, până ce nu ne mai intimidează. Putem transforma un amalgam de griji în cel mai calm și mai nobil document, intelectual vorbind: într-o listă.

Meditația filosofică trece la cea de-a doua chestionare: de ce suntem supărați chiar acum? Asta poate suna ciudat de impertinent, pentru că adesea nu simțim în mod particular

că ne-am supărat pe ceva. Imaginea noastră de sine tinde să fie bine păzită. Dar aproape sigur suntem pe undeva prea curajoși de dragul binelui nostru personal. Cărăm cu noi aproape invariabil pulsații de regret, pierdere, invidie, vulnerabilitate și amărăciune. Poate că acestea nu sunt înregistrate in conștiința imediată, nu pentru că nu există, ci pentru că ne-am obișnuit prea mult ca nimănui din jur să nu îi pese și am ținut cont cu respect, pe parcursul dezvoltării noastre, de recomandările de a ne înăspri puțin. Totuși viața printre a Iți oameni ne expune zilnic la mici săgetări și înțepături: o ședință se termină abrupt, nu primim apelul dorit, resimțim o întâlnire anticipată ca fiind dezamăgitor de distantă, cineva nu ne atinge când avem nevoie de încurajare, veștile privind ultimul proiect al unui prieten ne provoacă invidie. Suntem antrenați mintal pentru a ignora lucrurile astea, dar stoicismul nostru costă. De la mici umiliri și desconsiderări, sentimente masive de resentiment duc în cele din urmă la incapacitatea noastră de a iubi sau a avea încredere în cineva. Ceea ce numim depresie reprezintă de fapt tristețea și furia cărora nu le-am acordat atenția cuvenită, prea mult timp.

Dar pe parcursul meditației filosofice putem renunța la curajul nostru obișnuit, nechibzuit, și lăsa tristețea să ia forma sa naturală, normală. S-ar putea să nu existe o soluție imediată la multe dintre necazurile noastre, dar ajută extrem de mult să le cunoaștem forma. Am putea, în timp ce ne întoarcem pe toate părțile suferințele, mari și mici, să ne imaginăm că i le împărtășim unei figuri extrem de cumsecade, răbdătoare, care ne dă șansa de a evoca durerea detaliat, cineva cu care nu simțim presiunea de a ne grăbi, de a fi maturi sau de a impresiona și care ne permite să admitem Iară teamă multe dintre lucrurile ciudate care ne-au rănit și ne-au diminuat în momentele anterioare.

A treia întrebare de luat în considerare în timpul meditației filosofice este: ce ne ambiționează și ne entuziasmează in prezent?

O parte din mintea noastră privește mereu spre viitor, plină de speranță, dorindu-și să maximizeze oportunitățile și să își dezvolte potențialul. Mare parte din această energie se înmagazinează sub forma unei tensiuni vagi, legată de noile direcții pe care le-am putea urma. Putem resimți această neliniște elementară citind un articol, auzind planurile unui coleg sau când ne străfulgeră prin minte o idee despre anul viitor, în timp ce ne aflăm în cadă sau ne plimbăm prin parc. Entuziasmul indică automat spre versiunile noastre mai bune, mai împlinite. Ar trebui să îi permitem minții noastre să se minuneze mai tare decât de obicei de ceea ce vrea entuziasmul (față de un peisaj, o carte, un loc, o viziune) să ne transmită despre noi. într-un poem scris în 1908, poetul german Rilke descrie cum a dat peste o statuie antică a zeului grec Apollo. Brațele îi fuseseră retezate din umăr, dar manifesta încă inteligența și demnitatea culturii ce l-a produs. Rilke a simțit un entuziasm incert și, în timp ce medita și își investiga reacția, a concluzionat că statuia îi trimitea un mesaj, pe care l-a vestit în versul final, dramatic, al poemului său scurt „Torsul arhaic al lui Apollo“:
Du mußt dein Leben ändern.
[Trebuie să îți schimbi viața.]

Sub stăpânirea bolnăvicioasă a romantismului german, Rilke a realizat că dezvoltase o manieră obscură de gândire și de exprimare. O parte a minții sale recunoștea acum statuia grecească ca simbol al clarității intelectuale din Grecia antică, asupra căreia conștiința sa știa că trebuie să își îndrepte mai mult atenția. Descifrându-și entuziasmul, Rilke întrezărea frânturi ale unui mod alternativ de a fi.

E un caz particular, dar principiul de bază este universal. Toți ne confruntăm cu greutăți, declanșate de întâlniri neașteptate cu oameni, obiecte sau idei, care ne schimbă viețile. Ceva din interiorul nostru știe mult mai bine decât ceea ce ne permite conștiința noastră de zi cu zi să realizăm direcția

în care trebuie să mergem pentru a deveni persoana care am putea fi cu adevărat.

O perioadă zilnică de meditație filosofică nu dizolvă problemele, ci creează ocazia necesară minții pentru a se ordona și înțelege pe sine. Temerile, resentimentele și speranțele devin mai ușor de numit; ajungem mai puțin speriați de conținutul minții noastre și mai puțin nemulțumiți, mai calmi și mai precișii privind direcția noastră. începem, cu pași mărunți, să ne cunoaștem pe noi înșine puțin mai bine.

0 NORMALITATE MAI NORMALĂ

Dacă o parte dintre motivele pentru care nu ne analizăm mai frecvent pe noi înșine sunt rușinea și frica față de natura neobișnuită a ceea ce am putea găsi, atunci o resursă colectivă hotărâtoare pe calea spre autocunoaștere ne poate redéfini simțul normalității.

Ideea noastră de acceptabilitate se află - foarte des - departe de ceea ce este în mod real adevărat și răspândit. Multe lucruri despre noi, pe care le considerăm stranii în mod univoc și deconcertant de ciudate, sunt în realitate profund omniprezente, doar că rareori se vorbește despre ele în sfera publică rezervată și precaută.

Orice idee despre normal promovată în prezent nu reprezintă o cartografiere corectă pentru omul de rând. Suntem - f iecare dintre noi - mult mai compulsivi, anxioși, sexuali, tandri, răi, generoși, jucăuși, grijulii, zăpăciți și bătuți de soartă decât suntem încurajați să acceptăm.

Neînțelegerea începe cu un adevăr elementar privind mintea omului: faptul că știm prin experiența imediată ce se petrece în interiorul nostru, dar putem afla lucruri despre alții doar din ceea ce aleg ei să ne spună - aproape întotdeauna o versiune foarte editată a adevărului. Ne cunoaștem realitatea oarecum șocantă îndeaproape; suntem lăsați să o ghicim pe a altora după expresiile lor faciale, ceea ce reprezintă aproape nimic.

Pur și simplu nu putem avea încredere că părți din ființele nostru profund își vor găsi echivalentul în oamenii pe care îi întâlnim, motiv pentru care rămânem tăcuți și timizi, luptându-ne să credem că străinii impozanți și competenți cu care venim în contact nu pot avea niciuna dintre vulnerabilitățile, perversiunile și idioțeniile ce au devenit atât de familiare pentru manifestările noastre interioare.

în mod ideal, scopul culturii ar fi să compenseze eșecul creierului nostru. Ar trebui să contribuie cu o viziune mult mai corectă a felului în care sunt oamenii de obicei - introducându-ne, în manieră realistă și sensibilă, în viețile interioare ale străinilor. Cărțile, filmele și cântecele ar trebui să definească și să evoce în mod constant stări de spirit cu care credeam că ne confruntăm de unii singuri, dar care aparțin speciei umane în general. Ar trebui să lăsăm din mână un roman mediocru, întrebându-ne - cu ușurare - cum de autorul a ajuns să știe atât de multe despre noi. Ar trebui să începem să înțelegem că este întotdeauna mult mai probabil ca un străin obișnuit să semene cu noi - cu toate ciudățeniile, fragilitățile, pornirile și aspectele surprinzătoare -, și nu cu persoana aparent „normală“, sugerată de aspectul său exterior.

Avem nevoie ca această sarcină să îi revină culturii, fiindcă nu putem face totul de unii singuri. Pentru a ne cunoaște cu adevărat pe noi înșine, ne bazăm pe nivelul conștientizării de sine, al curajului și al onestității ce circulă în întreaga societate. Vom fi la fel de ipocriți precum cele mai reprezentative voci din jurul nostru și, pe de altă parte, ne vom simți eliberați de ceea ce societatea este pregătită să tolereze ca fiind acceptabil.

în ziua de azi pretindem că nu simțim extrem de multe lucruri. începând din copilărie, am încorporat în lăuntrul nostru, atât de subtil că nici măcar nu observăm, noțiuni puternice despre ce avem sau nu voie să experimentăm. Conform tradiției, nu era permis ca băieții să recunoască faptul că le venea să plângă și ca fetele să manifeste anumite tipuri de ambiție. Poate că în zilele noastre nu mai există

astfel de interdicții, evident naive, dar altele, la fel de puternice, le-au luat locul. Se poate să fi absorbit în secret indicații puternice, potrivit cărora nicio persoană decentă nu poate fi încântată de obținerea banilor sau incapabilă să se descurce la muncă, tentată de o relație extraconjugală sau supărată încă din cauza unei despărțiri.

Mai mult, în ciuda spiritului sexual aparent libertin din prezent, majoritatea impulsurilor noastre sexuale rămân imposibil de mărturisit. încă există multe lucruri pe care nu avem voie să le simțim dacă vrem să ne încadrăm în cea mai dorită categorie: a băieților și a fetelor bune.

Modalitatea de a spori onestitatea se bazează pe câteva tehnici preluate din reabilitarea infractorilor. Trebuie să reducem rușinea și pericolul confesiunii. Avem nevoie de un simț mai larg, mai încurajator, privind normalul. Firește că este normal să fim invidioși, cruzi, sexuali, slabi, la ananghie, copilăroși, grandioși, terifiați și furioși. Este normal să ne dorim aventuri întâmplătoare chiar dacă suntem într-o relație serioasă, afectuoasă. Este normal să fim răniți de „mici" cu semnale de respingere și să devenim nesiguri foarte rapid la orice dovadă de neglijență din partea partenerului. Este normal să nutrim speranțe profesionale care merg mult dincolo de ce am fost în stare să obținem până acum. Este normal să îi invidiem pe alții - de mai multe ori pe zi -, să fim foarte afectați de orice critică a muncii sau prestației noastre ori să fim atât de triști încât să visăm adesea că fugim sau că murim prematur.

Călătoria spre cunoașterea de sine trebuie să înceapă cu o hartă îmbunătățită a teritoriului normalității.

IMPORTANȚA CĂDERII NERVOASE

Una dintre marile probleme ale umanității este că ne pricepem prea bine la a merge mai departe. Suntem experți în a capitula în fața cerințelor lumii exterioare, trăind așa cum se așteaptă de la noi și acceptând prioritățile definite de cei

din jurul nostru. Continuăm să ne prezentăm și să ne facem treaba - și putem trage de această abilitate magică timp de zeci de ani, fără a avea vreun spasm sau vreo fisură externă.

Până când, brusc, într-o zi, spre marea surpriză a tuturor (inclusiv a noastră), ne frângem. Ruptura poate lua multe forme. Nu ne mai putem ridica din pat. Cădem în tăcere. Dezvoltăm o anxietate socială nocivă. Refuzăm să mâncăm. Ne bâlbâim incoerent. Pierdem controlul unor părți din corpul nostru. Suntem constrânși să facem ceva extrem de scandalos și complet opus comportamentului nostru normal. Devenim paranoici cu totul într-o anumită privință. Refuzăm să urmăm regulile obișnuite din relația noastră, înșelăm, intensificăm cearta sau, dacă nu, ne băgăm picioarele în viața de zi cu zi.

Căderile nervoase sunt extrem de incomode pentru oricine și, după cum era de așteptat, ne grăbim de îndată să le medicalizăm și încercăm să le stârpim de la rădăcină, astfel încât cursul firesc al lucrurilor să fie reluat.

Dar asta înseamnă că înțelegem greșit ce se întâmplă când cedăm nervos. O cădere nervoasă nu este doar o criză oarecare de nebunie sau o defectare, este o încercare foarte reală - deși extrem de nearticulată - de a găsi sănătatea și cunoașterea de sine. Este încercarea unei părți din mintea noastră de a-i impune alteia un proces de creștere, de înțelegere de sine și dezvoltare, pe care până acum aceasta a refuzat să îl întreprindă. în termeni paradoxali, este încercarea de a demara vindecarea noastră pe bune, printr-o perioadă în care ne îmbolnăvim foarte tare.

Pericolul așadar, dacă medicalizăm pur și simplu o cădere nervoasă și încercăm să o înlăturăm pe loc, este că vom rata lecția încorporată în boala noastră. O cădere nervoasă nu este doar o durere, deși este și asta, desigur; este o oportunitate extraordinară de a învăța.

Suferim o *cădere* nervoasă pentru că, de-a lungul anilor, nu *ne-am flexat* prea mult. Au existat lucruri pe care aveam nevoie să le auzim în mintea noastră, pe care le-am pus

deoparte cu îndemânare; au existat mesaje de care trebuia să ținem cont, fragmente de lecții emoționale și de comunicare pe care nu le-am parcurs, iar acum, după ce am fost răbdători atât timp, prea mult timp, șinele emoțional încearcă să se facă auzit în singurul mod pe care îl cunoaște. A ajuns complet disperat și ar trebui să îl înțelegem și chiar să empatizăm cu furia sa mută. Ceea ce ne transmite căderea nervoasă mai presus de orice este că nu se mai poate așa; că lucrurile trebuie să se schimbe sau (iar asta poate fi de-a dreptul înfricoșător de urmărit) că ar fi preferabilă moartea.

De ce nu putem asculta pur și simplu de nevoia emoțională cu calm și la timp, evitând astfel melodrama unei căderi nervoase? Pentru că mintea conștientă este prin natură leneșă și mofturoasă și atât de puțin dispusă să se implice în ceea ce căderea nervoasă dorește până la urmă să ne spună cu brutalitate. De ani buni, ea refuză să asculte o anumită tristețe, e dărâmată de ceva ce merge prost într-o relație sau trage dorințele în jos, mult prea departe de suprafață.

Un bun terapeut încearcă din răsputeri să asculte, și nu să cenzureze boala. El detectează printre ciudățeniile acesteia pledarea pentru o perioadă mai lungă doar cu noi înșine, pentru o relație mai apropiată, pentru un mod mai onest și mai împlinit de a fi, pentru acceptarea a ceea ce suntem cu adevărat din punct de vedere sexual... De asta am început să bem sau să devenim retrași ori să ajungem complet paranoici sau maniacal de seducători.

Criza reprezintă pofta de evoluție, care nu a găsit altă formă pentru a se exprima. Mulți oameni, după câteva luni teribile sau ani de depresie, vor spune: „Nu știu cum aș fi putut să îmi revin vreodată dacă nu m-aș fi îmbolnăvit“.

în mijlocul unei depresii, ne întrebăm adesea dacă am înnebunit. Răspunsul este nu. Fără îndoială că ne comportăm ciudat, dar, dincolo de agitație, căutăm pe ascuns, însă în mod logic, sănătatea. Nu ne-am îmbolnăvit; eram deja bolnavi. Criza noastră, dacă poate fi depășită, este o încercare de

a ne desprinde de un *statu-quo* toxic și constituie un apel insistent de a ne reconstrui viețile pe o bază mai autentică și mai sinceră. Ea ține, în cel mai acut și mai panicat mod, de a găsi o modalitate către autocunoaștere.

IL Ceilalți

i. BUNĂTATEA

BINEFACEREA INTERPRETĂRII

în sensul cel mai simplu, binefacerea înseamnă a-i oferi cuiva un lucru de care are nevoie, dar pe care nu îl poate obține de unul singur. în mod normal și logic, înțelegem prin asta ceva material. Asociem prea mult binefacerea cu oferirea de bani. Dar, în sensul său cel mai larg, binefacerea se întinde mult peste donațiile financiare. Binefacerea implică a-i oferi cuiva un lucru pe care poate nu îl merită pe deplin și care merge cu mult dincolo de simțul datoriei: compasiunea.

Ne găsim adesea în anumite impasuri. Nu suntem terminați; poate chiar mai avem ceva bani, dar cu toate acestea ne e greu, fiind la mila străinilor, asemenea unor cerșetori - și la fel de neinteresanți pentru cei cu nasul pe sus și lipsiți de răbdare. Asemenea celui mai scârbos cerșetor, am pierdut orice pretenție de respect de la cei neprihăniți.

Poate am făcut ceva extrem de prostesc sau dezonorant. Poate am fost lipsiți de considerație sau pripiți. Poate am mințit sau ne-am pierdut cu firea. Poate ne lipsește ceva pe partea temperamentală: sub presiunea dezamăgirii, personalitățile noastre au ajuns acre sau lăudăroase. Sau am ajuns să fim descurajant de rușinoși ori cinici în comportamentul față de ceilalți.

Avem nevoie de binefacere, dar nu de cea obișnuită; avem nevoie de ceea ce am putea numi „binefacerea interpretării“: adică faptul că solicităm o evaluare neobișnuit de generoasă a idioțeniei, slăbiciunii, excentricității și înșelăciunii noastre.

Avem nevoie de privitori care să ne ofere o parte din gândirea la care am ajuns prea muți, intimidați sau rușinați pentru a o promova. Chiar și când nu cunosc detaliile, privitorii generoși trebuie să își facă o idee din structura de ansamblu, privind ceea ce poate să i se fi întâmplat ființei bătute de soartă din fața lor. Trebuie să ghicească că dedesubtul fabulațiilor furioase se vor găsi necazuri și regrete sau un sentiment de vulnerabilitate intolerabilă, în spatele pompozității și al snobismului. Trebuie să își dea seama că trauma și dezamăgirile timpurii trebuie să fi format contextul și transgresiunile ulterioare. Ei își vor aminti că persoana din fața lor a fost și ea cândva bebeluș.

Interpretul binefăcător se agață, de asemenea, de ideea că drăgălășenia trebuie păstrată la suprafață, împreună cu posibilitatea de a avea remușcări și de a evolua. El se dedică atenuării circumstanțelor; tuturor părților de adevăr care pot arunca o lumină mai puțin catastrofală asupra prostiei.

în cazuri de binefacere financiară, cadourile tind să vină dintr-o singură direcție, de la cei bogați la cei săraci. Poate că cei care oferă sunt generoși, dar ei tind să experimenteze o singură parte a ecuației, rămânând pentru întreaga viață donorul, și nu primitorul. Ei pot fi suficient de siguri că nu vor trece niciodată prin dificultăți materiale, ceea ce îi poate conferi un ton oarecum greu de imaginat sau distant generozității lor. Dar

când vine vorba despre cadoul interpretării binefăcătoare, nu există în mod hotărâtor vreun om care să nu aibă nevoie de el. Suntem atât de înclinați spre eroare și vulnerabili față de inversarea bogăției, încât ne aflăm cu toții în punctul în care necesităm o mână de ajutor din partea cuiva, la nivel imaginar. Și astfel, dacă nu pentru alt motiv, avem datoria de a furniza în mod constant interpretări generoase ale vieților altora. Trebuie să fim buni nu doar prin compasiunea simțită

 față de suferința materială a străinilor, ci și gata să facem mai mult decât să îi condamnăm și să îi urâm pe păcătoșii din jur, sperând că și nouă ni se va acorda un grad tolerabil de compasiune în momentele de eșec și rușine care urmează.

PIERZĂTORII ȘI EȘECURILE TRAGICE

Societățile noastre sunt foarte interesate de câștigători, dar nu știu exact ce să facă cu pierzătorii - care sunt mereu, prin definiție, mult mai numeroși.

De mult timp, retorica din jurul succesului și eșecului tinde să fie una voioasă. Se vorbește despre rezistență, revenire, a nu renunța niciodată și a încerca din nou. însă aici se oprește discursul. La un moment dat, concluzia este inevitabilă: lucrurile nu vor funcționa. Cariera politică nu va mai fi la fel. Nu va exista niciun mod de a obține finanțare pentru film. Romanul nu va fi acceptat de a treizeci și una editură. Acuzațiile penale vor păta mereu reputația cuiva.

Cine este responsabil de succes și de eșec? în zilele noastre, răspunsul tinde să țină strict de individul în chestiune. De asta eșecul nu este doar dificil (așa cum a fost mereu), este o catastrofă. Nu există nicio consolare metafizică, nicio posibilitate de a face recurs la ideea de „ghinion", vina fiind complet a noastră. Ratele de suicid cresc exponențial odată ce societățile devin moderne și încep să îi considere pe oameni profund responsabili de biografiile lor. Meritocrațiile transformă eșecul bazat pe ghinion într-un verdict de nedepășit al naturii umane. Credem că lumea este mai mult sau mai puțin corectă și că, doar cu mici excepții, oamenii vor primi cu siguranță ceea ce merită. Cei condamnați și distruși au făcut ceva

rău; cei care au reușit au muncit din greu și au fost buni. Statutul unei persoane este mai mult sau mai puțin un indicator de încredere al efortului și decenței sale.

Dar nu toate societățile și erele au privit succesul și eșecul într-o lumină atât de închistată și amenințătoare. în Grecia antică, o altă posibilitate, mai degrabă remarcabilă - ignorată

de era noastră -, era preconizată: puteai fi bun și totuși să dai greș. Pentru a păstra această idee la suprafața imaginației colective, grecii antici au dezvoltat o formă particulară de artă: tragedia. Organizau festivaluri imense, la care erau așteptați toți cetățenii, pentru a interpreta povești îngrozitoare, uneori sinistre ale eșecului: oamenii erau văzuți încălcând o lege minoră sau luând o decizie controversată, sau culcându-se cu persoana greșită, iar consecințele erau infamia și moartea. Totuși se considera că lucrurile stăteau în mare măsură în mâinile a ceea ce grecii numeau „destin" sau „zei". Era maniera poetică a grecilor de a spune că lucrurile se petrec uneori la întâmplare, potrivit unor dinamici care pur și simplu nu reflectă meritele oamenilor în discuție.

Marii tragedieni greci - Eschil, Euripide și Sofocle - relatau poveștile unor bărbați și femei esențialmente respectabili, inteligenți și onești, care, din cauza unei erori sau omisiuni minore și de înțeles, provocau o catastrofă și ajungeau în timp foarte scurt să moară sau să fie ruinați. Modul în care se relatau aceste povești despre declin urmărea să lase publicul marcat de recunoașterea ușurinței cu care orice viață poate fi distrusă și cum o greșeală mică poate costa enorm. Ei trebuiau să păsească afară din teatru temându-se pentru ei înșiși și plini de milă față de cruzimea destinului, revărsată asupra eroilor necunoscuți și ghinioniști, scăldați în sânge pe scenă. Fiind martori la trecerea lentă a evenimentelor de la prosperitate și stimă la dizgrație și dezastru, audiențele nu își doreau să fie supuse judecății morale. Era lipsit de sens să îi demiți pe Oedip sau Medeea, pe Antigona sau Electra, utilizând ceva asemănător cu termenul atotcuprinzător, modern, extrem de incriminator, folosit în cazul acelora

care dau greș: ratații. Aceste personaje ficționale excepționale aparțineau unei categorii mult mai nobile, mai demne și mai umane, schițate cu ajutorul tragediei: aceea a eșecului tragic, a individului care pierde fără să i se confiște dreptul la compasiune și milă.

Tragedia reprezintă o viziune complexă la nivel moral și solidară a modului dezastruos în care pot sfârși oamenii buni.

Ea încearcă să ne învețe că bunătatea este foarte rar corect recompensată sau eroarea plătită sub forme măsurabile. Se poate ca evenimentele cele mai șocante să se abată asupra celor mai mult sau mai puțin inocenți sau doar asupra celor slabi sau zăpăciți la nivel moderat. Nu locuim într-un univers corect din punct de vedere moral: uneori dezastrele se abat asupra celor care nu se așteaptă la un rezultat echitabil, ținând cont de lucrurile făcute. Grecii au fost creatorii unei posibilități remarcabile, atractive și încă-prea-puțin-acceptate: aceea că eșecul nu le e rezervat doar celor răi.

Suntem obișnuiți să le acordăm automat respect figurilor centrale din scrierile tragice valoroase, dar nu există nimic cu adevărat nobil în comportamentul lui Hamlet sau la Madame Bovary, la Iuda cel obscur sau la Anna Karenina. Faptul că îi privim cu respect are de-a face cu modul în care ne-au fost spuse poveștile lor; dacă ar fi fost relatate de media, ar fi fost niște simple obiecte supuse ridicolului și repulsiei.

Adevăratul scop al tragediei nu este să ne învețe cum să fim buni cu personajele ficționale, ci să ne încurajeze să aplicăm o perspectivă complexă asupra greutăților celor din jurul nostru și, în momente cruciale, asupra noastră. Chiar și fără a deține vreun pic din talentul dramatic a lui Sofocle sau al lui Shakespeare, trebuie să ne spunem propriile povești despre pierdere și eroare cu o generozitate asemănătoare celei folosite de ei, agățându-ne astfel de ceea ce poate fi resimțit, mai ales în momentele noastre josnice, ca o idee prea puțin probabilă: în ciuda eșecului nostru,

oricât de stupide ne-ar fi greșelile, încă merităm acel epitet grațios și măreț, cadoul oferit de greci umanității: „eșecul tragic“.

SLĂBICIUNEA PUTERII

Poate ne întrebăm uneori cum au ajuns anumiți oameni enervanți în viața noastră. După niște timp petrecut împreună, gândurile noastre în ceea ce-i privește sunt dominate de

defectele lor: de cât de rigizi, zăpăciți, vagi sau mândri pot fi. Ajungem experți în lipsurile personalității lor.

Ar trebui ca în cele mai neliniștite și necumpătate momente să ne străduim să ne agățăm de conceptul de slăbiciune a puterii. Acesta spune că ar trebui să interpretăm slăbiciunea oamenilor ca pe o involuție inevitabilă a anumitor calități ce ne-au atras la ei și care ne vor folosi cândva (chiar dacă niciun beneficiu nu pare evident chiar acum). Ceea ce vedem nu sunt defectele lor pure și simple, ci mai degrabă partea umbrită a lucrurilor cu adevărat bune despre ei. Dacă ar trebui să facem o listă a calităților și apoi a defectelor, am descoperi că aproape orice de pe coloana pozitivă a registrului are un echivalent pe cea negativă. Teoria ne îndeamnă să căutăm o calitate îngemănată cu ceva ce ne scoate din minți la ei, puțin mai asiduu decât în mod normal. Putem observa destul de ușor că cineva este pedant și intransigent, dar tindem să uităm, în momente de criză, meticulozitatea și onestitatea sa. Știm atât de multe despre problemele cuiva, încât am uitat de gradul său neobișnuit de entuziasm creator. Exact aceeași trăsătură de caracter pe care o aprobăm va fi inseparabilă de înclinații pe care le vom regreta. Nu e vorba despre ghinion sau despre unul sau doi oameni, e legea naturii. Nu există, în mod surprinzător, o persoană care să aibă doar puncte forte.

Prin 1870, pe când locuia la Paris, romancierul american Henry James s-a împrietenit cu faimosul romancier rus Ivan Turgheniev, care pe atunci trăia tot acolo. James era fermecat în special de stilul lent, liniștit al povestirilor scriitorului rus: petrecea mult timp cu fiecare propoziție, cântărind diverse opțiuni, schimbându-le, poleindu-le, până

când - în cele din urmă - totul era perfect. A fost o abordare extrem de ambițioasă și inspirată a literaturii.

Dar, în viața personală și socială, aceleași virtuți îl puteau transforma pe Turgheniev într-o companie teribilă. Era aproape imposibil să stabilească o întâlnire, scria apologii nuanțate, înflorate, privind întârzierile și schimbările sale de plan. James îl invita la prânz la unu după-amiaza,

Turgheniev era de acord, apoi își schimba complet intențiile, trimițând un bilet în care spunea că a trebuit să părăsească orașul pentru o călătorie urgentă. în cele din urmă stabilea o întrevedere ce părea să meargă, dar se prezenta cu o oră și jumătate întârziere.

Se poate ca James să fi fost tentat să întrerupă prietenia de îndată, dar a avut înțelepciunea de a nu interpreta capacitatea dezastruoasă a lui Turgheniev de a-și organiza timpul ca pe o parte izolată a personalității sale, ci mai degrabă ca pe o emanație a aceleiași laturi a caracterului său, care îi permisese să producă câteva dintre cele mai strălucite opere literare ale secolului. Aceeași trăsătură care a generat *Părinți și copii* se prea poate să fi fost și cauza a șase întâlniri anulate. Meditând într-o scrisoare la măreția scriitoricească a lui Turgheniev și la complicațiile sale ca prieten, James a remarcat că romancierul rus își expunea în mod amănunțit „slăbiciunea puterii".

Teoria de slăbiciune a puterii ne invită să fim calmi și să investigăm cele mai iritante aspecte ale celor din jur. Nu există alinare în a ni se spune că aceste aspecte nu sunt reale sau importante. Consolarea provine din privirea lor în ansamblu, aducându-ne aminte de trăsătura aferentă, ce le răscumpără și explică prietenia, de faptul că incapacitatea de gestionare a timpului poate fi ispășită prin creativitate sau că dogmatismul ar putea fi o ramificație a preciziei.

Există mereu opțiunea de a merge mai departe și de a găsi oameni cu alte puncte forte, dar - așa cum ne dezvăluie timpul — ei vor avea, de asemenea, alte slăbiciuni, fascinante și conexe.

Bunătatea se construiește pe conștientizarea

constant actualizată și resemnată, încet-încet, a faptului că nu există oameni lipsiți de defecte.

MOTIVELE

O cale fundamentală spre compasiune este puterea de a ne agăța, în cele mai complicate situații, de distincția dintre

acțiunile extrem de exagerate ale unei persoane și motivele demne de milă ce se pot găsi în spatele lor. Rareori există răutate pură. Aproape toate momentele noastre rele au ca origine un ingredient neinteresant, jalnic, ușor de neglijat: durerea.

Un basm tradițional, cunoscut ca „Leul lui Androcle“, relatat inițial de filosoful antic roman Aulus Gellius, spune povestea unui leu barbar - de trei metri lungime și cu o splendidă coamă întunecată - care trăia pe dealurile împădurite ale munților Atlas (unde se găsește astăzi Algeria). De obicei se ținea la distanță de așezările omenești, dar într-un an, primăvara, a început să se apropie de sate noaptea, răcnind și arătându-și colții, amenințător în întuneric. Sătenii erau înspăimântați. Au pus oameni în plus să păzească porțile și au trimis o mulțime înarmată, în grupuri de vânătoare, pentru a încerca să măcelărească bestia.

Cam pe vremea aceea, un tânăr păstor, pe nume Androcle, și-a urmat oile departe, spre pășunile montane înalte. într-o seară s-a adăpostit într-o peșteră. Tocmai aprinsese o lumânare și își așternea pătura când a văzut animalul feroce holbându-se la el dintr-un colț. La început a fost îngrozit. Părea ca și când leul furios urma să se năpustească asupra lui și să îl sfâșie în bucăți. Dar apoi Androcle a observat ceva: un spin era înfipt adânc în una dintre labele din față ale leului și o lacrimă imensă îi șiroia pe fața nobilă. Creatura nu era ucigașă, era în agonie. Deci, în loc să încerce să o ia la fugă sau să se apere cu pumnalul său, teama băiatului s-a transformat în milă. Androcle s-a apropiat de leu, i-a pipăit coama și, încetișor, a extras încurajator spinul din labă, învelindu-1 într-o fâșie de pânză, ruptă din propria învelitoare.

Leul a lins mâna băiatului și i-a devenit prieten pentru totdeauna.

Povestea ne amintește ce înseamnă bunătatea. îi respingem pe alții incredibil de repede, lipsindu-ne dorința de a afla originile comportamentului lor. Leul trece printr-o durere teribilă, dar nu are capacitatea de a înțelege ce îl doare și de ce ar avea nevoie din partea altora. Leul suntem noi toți, când nu ne înțelegem propria suferință. Spinul este un element

 problematic, supărător al vieților noastre interioare: teama, grija apăsătoare, regretul, sentimentul de vinovăție, de umilire, o speranță tensionată sau o dezamăgire agonizantă, ce ne dau târcoale cu putere, dar chiar la limita razei de acțiune a viziunii standard pe care o avem despre noi înșine. Arta de a trăi depinde în mare parte de abilitatea de a ne înțelege spinii și de a-i explica cu un minimum de grație celorlalți - și, când suntem de cealaltă parte a ecuației, de a ne imagina spinii celorlalți, chiar și aceia ale căror locații și dimensiuni precise nu le vom cunoaște niciodată cu adevărat.

CE SĂ CREDEM DESPRE DUȘMANII NOȘTRI

întotdeauna motivul pentru care oamenii sunt răi e acela că se află în dificultate. Calomniază, bârfesc, denigrează și mârâie pentru că nu sunt într-o stare bună. Deși par puternici, deși atacurile lor îi plasează într-un rol aparent dominant, intențiile lor rele sunt dovada de care avem nevoie pentru a ști cu siguranță că nu sunt bine. Oamenii mulțumiți nu simt absolut deloc nevoia de a-i răni pe ceilalți.

Teoria ar trebui să ne ajute să anulăm o parte din umilirea provenită din atacuri. Doar că este cumva prea ușor să ne imaginăm că aceia care ne-au rănit sunt oarecum invulnerabili și nobili; ne amintim pe loc motive pentru care să ne rușinăm de noi înșine. Totuși, agățându-ne de ideea că durerea generează răutate, ne plasăm adversarul într-un rol de subordonare. Nu suntem noi cei care trebuie să fie compătimiți, ci atacatorul nostru, care simte nevoia de a ne distruge. Trebuie să te simți foarte neimportant pentru a te disprețui.

Teoria ne ajută să restabilim un tip de justiție pe care nu am fi capabili să o administrăm de unii

singuri în mod direct. Explicarea originilor imoralității schimbă modul în care ne percepem adversarii. Aceștia nu mai sunt neapărat puternici și impenetrabili. Nu am fost capabili să îi pedepsim, dar universul a făcut-o într-un fel, iar cea mai clară dovadă

constă în nefericirea ce le alimentează atacurile. Nu au scăpat nepedepsiți pentru rănile pe care ni le-au cauzat; pedeapsa lor stă în durerea pe care sigur o îndură, dată fiind nevoia atât de acută de a se dezlănțui. Noi, lipsiți de dorința de a răni, suntem de fapt partea mai puternică; noi, cei care nu simțim deloc dorința de a-i distruge pe alții, suntem cu adevărat puternici. Noi ne putem transforma din victime lipsite de apărare în martori imaginari ai justiției.

Poate suna extrem de convenabil, dar este, de asemenea, și dureros de adevărat. Avem nevoie de îmbunătățiri, desigur, dar oamenii nu simt pur și simplu nevoia de a-i răni pe alții dacă nu trec ei înșiși mai întâi prin chinuri.

Logica din spatele acestui raționament arată cum ne-am putea comporta, odată risipită iritarea noastră de scurtă durată, cu cei care ne-au rănit. Suntem tentați să devenim duri și să aplicăm aceeași pedeapsă. Dar, înțelegând mai bine nesiguranța și tristețea ce alimentează comportamentul bolnav, există o singură cale plauzibilă, deși extrem de dificil de urmat: răspunsul iubirii.

POLITEȚEA

în mare parte, în istorie, ideea de „politețe“ s-a regăsit în centrul sentimentelor noastre privind catalogarea unei persoane ca fiind bună și civilizată. Dar, mai recent, politețea a început să fie pusă sub semnul întrebării. Deși s-ar putea să nu îl respingem de la început, nu e un cuvânt pe care îl folosim instinctiv când vrem să explicăm de ce ne place sau de ce admirăm pe cineva. Poate părea că politețea poartă aproape opusul conotațiilor sale tradiționale, sugerând un grad de

nesinceritate ofensiv sau indolent. O persoană politicoasă poate fi judecată ca fiind puțin falsă și, în felul său, cu adevărat grosolană.

Creșterea suspiciunii noastre colective privind politețea are o poveste. La sfârșitul secolului al XVIII-lea a apărut idealul antipolitеții romantice, condus în mare parte de filosoful

elveţian Jean-Jacques Rousseau, care a redescris cu forţă politeţea în termeni de neautenticitate, servilitate şi dezamăgire. Important pentru Rousseau nu a fost niciodată să ascundă sau să modereze sentimente şi gânduri, ci să rămână - mereu - sincer pe deplin cu sine însuşi.

Scrierile lui Rousseau au generat atitudini extrem de influente, care ne-au rămas moştenire. Ceea ce-1 separă în fond pe omul politicos de cel direct nu este cunoaşterea bunelor maniere. Diferenţa nu constă în a hotărî ce cuţit folosim la o cină formală, când spunem „te rog“ sau „mulţumesc“, ori cum formulăm o invitaţie de nuntă. Ea se bazează pe un set de credinţe contrastante în ceea ce priveşte natura umană. Persoana politicoasă şi cea directă se comportă diferit în special pentru că percep lumea în moduri fundamental diferite. Mai jos sunt câteva dintre chestiunile ideologice de bază care le separă.

BUNĂTATEA ORIGINARĂ VS PĂCATUL NATURAL

Oamenii direcţi cred în importanţa de a se exprima pe sine cu onestitate în principal, întrucât ei consideră că lucrurile pe care le gândesc şi le simt se vor dovedi întotdeauna pe deplin acceptabile pentru lume. Sentimentele şi opiniile lor reale ar putea, când primesc glas, să fie reci, desigur, dar nu răutăcioase. Oamenii direcţi îşi asumă că ceea ce este declarat cu onestitate nu poate fi niciodată cu adevărat vindicativ, dezgustător, supărător sau crud. în acest sens, persoanele directe se consideră în mică măsură aşa cum îi vedem noi de obicei pe copiii mici: binecuvântaţi de o bunătate originală şi înnăscută.

în mod grăitor, de obicei nu considerăm că

restricțiile legate de politețe se aplică celor foarte tineri. Ne menținem interesul față de orice le trece prin minte și nu ne alarmăm în momentele lor ciudate, inoportune sau când afirmă ceva negativ. Dacă spun că pastele sunt nasoale sau că șoferul de taxi avea capul ca un peștișor de aur ciudat, sună mai degrabă

amuzant, și nu ofensator. Persoana directă accesează acest optimism copilăresc în abordarea lipsită de inhibiții față de sine. încrederea în puritatea sa elementară îi diminuează logica editării sau autocenzura.

Prin contrast, persoana politicoasă acționează cu suspiciune sporită față de sine și de impulsurile sale. Ea simte că multe dintre sentimentele și dorințele ei nu sunt prea bune. Se află în contact permanent cu dorințele sale întunecate și poate simți dorința arzătoare de a-i răni sau de a-i umili pe anumiți oameni. Știe că uneori e puțin revoltată și nu poate uita proporția în care ar putea fi privită de alții ca fiind ofensatoare și de speriat. Prin urmare, pornește o strategie deliberată pentru a-i proteja pe alții de ceea ce știe că se găsește în interiorul său. Nu minte ca atare; înțelege doar că a fi „ea însăși" reprezintă o amenințare cu care trebuie să se lupte din răsputeri pentru a-i scuti pe toți ceilalți de ea - în special pe orice persoană de care pretinde că îi pasă.

în mod paradoxal, persoana politicoasă pesimistă față de propria natură nu ajunge de fapt să se comporte oribil cu nimeni. Ea este atât de conștientă de părțile sale neplăcute, încât minimizează cu promptitudine impactul său asupra lumii. Suspiciunea extraordinară privind-o pe ea însăși o ajută să fie - în viața de zi cu zi - extrem de prietenoasă, de încredere și bună.

STRĂINUL E CA MINE VS STRĂINUL E CELĂLALT

Persoana directă operează cu supoziția fermecătoare, inconștientă, că ceilalți oameni sunt în adâncuri foarte similari ei. Asta o poate face foarte petrecăreață și îi permite să creeze cu rapiditate niște legături intime uimitoare, dincolo

de barierele sociale. Dacă îi place să asculte o anumită melodie la volum ridicat, va presupune că și tu faci asta. Pentru că mâncarea picantă o entuziasmează foarte tare sau nu pune niciodată sare în mâncare, nu îi trece prin minte să te întrebe dacă îți place cu adevărat acest restaurant sau dacă ai dori

o solniță pe masă. Este, prin urmare, netulburată de indiciile mai puțin evidente, privind unele dintre sentimentele disonante care se încheagă poate în mintea celorlalți: dacă cineva este tăcut într-o ședință, persoana directă nu se gândește să-și facă griji că poate a spus ceva greșit sau că a judecat situația în mod eronat.

în ceea ce o privește, persoana politicoasă pleacă de la supoziția că este extrem de probabil ca ceilalți să treacă prin stări interioare diferite, indiferent de semnele exterioare. Comportamentul său este prin urmare ezitant, precaut și cercetător. Va verifica părerea explicită a celorlalți pentru a lua măsuri privind experiențele și înfățișarea sa: dacă îi e frig, va înclina extrem de tare să creadă că probabil tu te simți perfect și astfel va avea dificultăți în a te întreba dacă te deranjează să închidă geamul. Este conștientă că poate vei fi enervat de o glumă care ei i se pare amuzantă sau că poate ai opinii politice extrem de diferite. Nu consideră că lucrurile prin care trece ar putea să ți se întâmple și ție. Manierele sale se fundamentează acut pe distanța care-i separă pe oameni unii de alții.

VIGOARE VS VULNERABILITATE

Persoana directă consideră din start că ceilalți oameni sunt în mare parte extrem de viguroși pe interior. Cei din jur nu par să fie mereu pe punctul de a se îndoi și urî pe sine. Ea nu presupune că ego-urile lor ar fi diafan de subțiri și în pericolul permanent de a se dizolva. Prin urmare, e de la sine înțeles că nu e nevoie să transmită constant mici semnale de încurajare și aprobare. Când mergi la cineva acasă, faptul că mâncarea e

delicioasă este evidentă pentru toată lumea, mai ales pentru persoana care a petrecut o zi întreagă gătind-o. Este complet lipsit de sens să reafirmi ceva evident sub diverse căi discrete. Când întâlnești un artist, nu e nevoie să menționezi că ultima lui lucrare a fost observată și apreciată; el va ști asta îndeajuns de bine. Iar colegul cel nou probabil știe destul de bine că

își face treaba, fără a fi nevoie să îl oprești să îi spui asta cu voce tare. Persoana directă presupune că ego-ul oricui este deja cel puțin la fel de mare și de puternic pe cât ar trebui să fie. Ea este chiar predispusă să suspecteze că, dacă lauzi pe cineva pentru lucruri mici, îi vei umfla considerația de sine în proporții nejustificate și periculoase.

Persoana politicoasă pleacă de la o supoziție contrară: că permanent ne aflăm cu toții la doar câțiva milimetri distanță de disperarea interioară și de ura de sine. Oricât de încrezători părem, suntem foarte vulnerabili - chiar și în ciuda controlului exterior ridicat și a aprecierii - în fața sentimentului de a nu fi plăcuți și de a fi luați de proști. Fiecare bucățică de neglijare, fiecare tăcere și fiecare cuvânt ușor dur sau neașteptat are o profundă capacitate de a răni. Suntem cu toții lipsiți de apărare. Bucătarul, artistul și noul angajat vor împărtăși inevitabil nevoia de aprobare privind ceea ce fac și modul în care se comportă. Prin urmare, persoana politicoasă va înclina să petreacă un timp îndelungat observând și comentând pozitiv cel mai mic aspect în aparență, al reușitelor celorlalți: ea va spune că supa de creson a fost cea mai bună pe care a mâncat-o în ultimul timp (și că uitase cât de mult îi place); va menționa că finalul noului roman al unui scriitor a făcut-o să plângă și că munca depusă la afacerea mexicană a fost în mod special de ajutor și observată de întreaga companie. Va ști că orice persoană pe care o întâlnim are capacitatea crescută de a fi rănită de ceea ce numim uneori „lucruri mărunte".

Este posibil să existe o diferență subiacentă corespunzătoare, privind banii și iubirea în contextul profesional. Pentru persoana directă,

banii sunt ingredientul crucial pe care ni-1 dorim de la alți oameni în viețile noastre profesionale. Din acest motiv ea nu simte nevoia specială - în situații de serviciu, de exemplu - de a exprima gratitudine sau de a se strădui să creeze aparența de egalitate cu un angajat. Chelnerul sau persoana de la biroul de închirieri auto nu are, simte ea, nicio nevoie specială de amabilitate, pe lângă banii primiți oricum la finalul operațiunii.

însă persoana politicoasă știe că investim mult din noi înșine la locul de muncă și că avem nevoie să primim respect și o formă de iubire din partea sa, la fel de mult cum avem nevoie de bani. Deci ea va conștientiza nevoia adițională de a contribui cu câteva zâmbete și cuvinte plăcute față de persoana care îi ștampilează pașaportul sau îi schimbă lenjeria de pat la hotel. Acești oameni muncesc pentru bani, desigur, dar plata nu le invalidează foamea emoțională la fel de puternică de a simți că au fost utili și apreciați de altă persoană, oricât de scurtă și de funcțională ar fi fost întâlnirea lor.

GESTURI MARI VS GESTURI MICI

Persoana directă este deseori foarte bună, dar într-un mod îndrăzneț. Ea este interesată de actele crescute de generozitate și amabilitate, îndreptate către secțiuni majore ale umanității: poate salvarea întregului continent Africa sau planul de a-i oferi fiecărui copil din țară un început egal în viață. Dar entuziasmul său poate rezulta într-o oarecare nerăbdare privind gesturile mici, pe care le poate vedea ca pe o diversiune de la cauze mai importante. Este lipsit de sens, ar putea simți ea, să petreci timp și bani trimițându-le flori oamenilor, luându-ți notițe după o cină sau amintindu-ți zilele de naștere, când în discuție e transformarea fundamentală a condiției umane.

Persoana politicoasă este și ea entuziasmată de răspândirea bunăvoinței, a iubirii și bunătății la scară largă, dar este prudentă privind șansele de a realiza asta într-un univers temporal realist. Totuși, credința sa că probabil nimeni nu poate îmbunătăți lucrurile masiv pentru un număr crescut de oameni în următoarele decenii o face să simtă că un scop valoros este și încercarea de a

aduce îmbunătățiri modeste, minore, în viețile puținilor oameni cu care are contact direct din când în când. Poate nu va fi capabilă niciodată să schimbe complet gândirea unei alte persoane sau să salveze specia de la agonie, dar îi poate zâmbi și se poate opri la o conversație scurtă cu un vecin. Modestia sa pentru lucrurile posibile

o face extrem de sensibilă la valoarea lucrurilor mici, ce pot atenua amărăciunea existenței. Mult mai des decât contrapunctul său direct, ea va găsi timp pentru o discuție.

SIGURANȚA DE SINE VS ÎNDOIALA DE SINE

Persoana directă are un grad ridicat de încredere față de abilitatea sa de a judeca relativ repede și pe termen lung ceea e corect și greșit într-o anumită situație. Ea simte că poate spune cine s-a comportat potrivit sau nepotrivit ori cum ar trebui acționat în cazul unei dileme. Asta îi dă încrederea de a se enerva pe ceea ce i se pare (imediat) de o stupiditate crasă, de a detona relația cu oamenii de care s-a săturat sau de a afirma empatie un dezacord, și de a numi o altă persoană stupidă, monstruoasă ori mincinoasă în față. Odată ce a spus ceva, știe că nu mai poate da înapoi, dar nici nu vrea asta cu adevărat. O parte din francheța sa se bazează pe ideea că poate înțelege rapid fondul oricărei situații, personajele alteia și natura adevărată a angajamentelor proprii.

Persoana politicoasă este mult mai nesigură pe toate fronturile. Ea este conștientă că sentimentele puternice din prezent pot să difere de ce va gândi săptămâna viitoare. Ea recunoaște că ideile care îi sună foarte ciudat sau nechibzuit pot fi încercări de a formula - sub forme distorsionate - concepte cu adevărat importante pentru alți oameni și că ea însăși va ajunge poate să le vadă sensul în timp. Ea consideră că mintea sa este extrem de predispusă erorii și stărilor imperceptibile ce ar putea să o deruteze, astfel că nu își dorește să facă afirmații pe care nu le poate retrage sau să îi aibă drept dușmani pe oamenii care s-ar putea să îi merite respectul mai târziu.

Persoana politicoasă va fi atrasă de utilizarea unui limbaj atenuat, ezitant, și care se ferește de criticism pe cât posibil. Ea va sugera că s-ar putea ca o idee să nu fie prea bună. Va spune că proiectul este atractiv, dar că ar fi interesant să ia în considerare alternativele. Va admite că un adversar

intelectual ar putea avea dreptate. Nu minte și nu ocolește deciziile grele pur și simplu. Comportamentul său este simptomatic pentru credința nuanțată și inteligentă că puține idei sunt complet lipsite de merit, că nicio propunere nu e sută la sută greșită și că aproape niciun om nu este prost pe deplin. Concepția sa despre realitate este că binele și răul se întrepătrund parșiv și că fărâmele de adevăr se ivesc mereu sub înfățișări nefamiliare, la oameni de la care nu te aștepți. Politețea sa este un răspuns logic, precaut, la complexitatea identificată în ea însăși și în lume.

Atât persoana directă, cât și cea politicoasă ne oferă lecții importante. Dar în acest punct al istoriei s-ar putea ca înțelepciunea diferită a persoanei politicoase să fie gata de a fi redescoperită articulată și să aibă cea mai eficace putere pentru a calma unele dintre cele mai brutale și neproductive consecințe ale ideologiei ce domnește asupra francheței.

DIPLOMAȚIA

Diplomația este o artă inițial dezvoltată pentru a trata problemele relațiilor dintre țări. Conducătorii statelor vecine puteau fi de-a dreptul obsedați de orgoliul personal și furia lor stârnită de îndată; dacă s-ar fi întâlnit în persoană, ar fi fost răspunzători de înfurierea celuilalt și de începerea unui război. în schimb, ei au învățat să trimită emisari, oameni capabili să abordeze lucrurile în maniere mai puțin inflamatorii, care nu luau problemele atât de personal, care puteau fi mai răbdători și mai flexibili. Diplomația a fost o

metodă de a evita pericolele luării de decizii sub impulsul momentului, în propriile palate, doi regi ar fi izbit masa și ar fi folosit injurii la adresa rivalului; dar pe holurile calme ale negocierii, persoana diplomată ar spune: „Maestrul meu este ușor descumpănit că..."

încă asociem termenul de diplomație cu ambasadele, relațiile internaționale și politicile de nivel înalt, dar în esență el

se referă la un set de calități, importante in multe zone din viața de zi cu zi, în special la birou și pe paliere, în fața ușilor trântite ale dormitoarelor celor dragi.

Diplomația este arta de a propune o idee sau o cauză fără a inflama neapărat spiritele sau de a dezamorsa o catastrofă. Implică înțelegerea multitudinii de aspecte ale naturii umane ce pot scădea înțelegerea și produce conflictul, și angajamentul de a le lăsa deoparte, cu previziune și grație.

Diplomatul își amintește, în orice moment, că o parte din vehemența cu care insistăm pentru a avea dreptate își capătă energia dintr-un sens general de a nu fi respectat sau auzit. Ne luptăm cu o tenacitate particulară și cu o aparentă răutate, privind un punct așa-zis minor, când avem sentimentul că altcineva nu ne-a onorat nevoia crescută de a fi apreciați și stimați.

Cunoscând intensitatea dorinței pentru respect, diplomații - deși nu sunt mereu capabili să fie de acord cu alții - fac efortul de a arăta că s-au deranjat să privească lucrurile prin ochii celuilalt. Ei recunosc că e aproape la fel de important pentru oameni să se simtă auziți și să-și câștige cazul. Putem accepta multe odată ce un om ne-a demonstrat că cel puțin știe prin ce trecem. Persoanele diplomate depun o doză extraordinară de efort pentru a se asigura de sănătatea deplină a relației, astfel încât să poată fi clarificate micile neînțelegeri de pe parcurs, fără a atrage sentimente de umilire de neconceput. Ei știu cât de tare ne poate stârni - în spatele luptelor arzătoare pentru bani sau proprietăți, orare sau proceduri - revendicarea stimei. Ei au grijă să

investească generos în schimbul emoțional, pentru a nu avea mereu de plătit în exces cu alte monede, mai practice.

Adesea, miza unei negocieri cu altcineva este cererea ca această persoană să se schimbe într-un fel: să învețe să fie mai punctuală, să își asume mai mult responsabilitatea unei sarcini sau să fie mai puțin defensivă și mai deschisă la minte. Diplomatul știe cât de inutil e ca aceste dorințe să fie exprimate prea direct. Știe diferența majoră dintre diagnosticul

corect al modului în care cineva are nevoie să crească și calea relevantă de a-1 ajuta la asta. Știe, de asemenea, că teama îi oprește pe oameni din evoluție și realizează astfel că lucrurile pe care trebuie să i le oferim cel mai mult persoanei pe care vrem să o facem să admită ceva dificil sunt, poate, mai mult decât orice altceva, dragostea și încurajarea. Ajută enorm să știi că cei care recomandă schimbarea nu vorbesc dintr-o poziție aproape perfectă, ci se luptă ei înșiși cu demoni asemănători în alte zone. Pentru ca diagnosticul să nu sune a criticism pur, ajută ca acesta să fie livrat de cineva lipsit de rețineri față de propriile neajunsuri. Pot exista mai multe mișcări pedagogice de succes în afară de a mărturisi genial chiar de la început: „Sunt, desigur, complet nervos și plin de defecte de asemenea…“

Intr-o negociere, diplomatul nu este obsedat de incriminare sau de rostirea adevărului eroic. El apreciază locul legitim pe care minciunile minore sau omisiunile îl pot ocupa în slujba unor adevăruri mai importante. El știe că, dacă anumite fapte punctuale sunt accentuate, atunci cele mai importante principii dintr-o relație sunt subminate pentru totdeauna. Deci va afirma cu entuziasm că raportul financiar sau prăjitura de casă au fost foarte plăcute și vor face asta nu pentru a nu dezamăgi, ci pentru a afirma adevărul atașamentului lor total, pe care ar putea să îl piardă, dacă și-ar exprima viziunile într-o manieră profund sinceră. Diplomații știu că o mică minciună poate păzi un adevăr mai mare.

O altă trăsătură a diplomatului este seninătatea în fața comportamentului rău fățiș: pierderea bruscă a temperamentului, o acuzație agresivă, o remarcă extrem de răutăcioasă. El nu ia asta personal, nici măcar când ar putea fi ținta furiei. El caută instinctiv explicații rezonabile, fiindu-i clar întipărite în minte momentele mai bune ale persoanei frenetice, dar în esență adorabilă. își cunoaște prea bine șinele pentru a înțelege că abandonarea perspectivei e extrem de normală, indicând totodată nimic mai mult decât o disperare sau o epuizare trecătoare. El nu agravează o situație febrilă

prin propria dreptate, un simptom atât al faptului de a nu se cunoaște pe sine prea bine, cât și a memoriei foarte selective. Persoana care bate cu pumnul în masă sau exprimă opinii extravagante poate fi mai degrabă pur și simplu îngrijorată, speriată, înfometată sau doar foarte entuziasmată: condiții ce ar trebui să atragă mai degrabă compasiune decât dezgust.

în același timp, diplomatul înțelege că există momente în care trebuie ocolită angajarea directă. Nu vrea să încerce să ofere o lecție oricând are mai multă dreptate sau din start; va aștepta până când are cele mai mari șanse de a fi auzită. Uneori, el îi dezarmează pe oameni dificili, reacționând în moduri neașteptate. în fața unei tirade, în loc să fie defensivă, persoana diplomată ar putea sugera luarea prânzului. Când un criticism agresiv nemeritat este îndreptat înspre ea, ar putea aproba din cap parțial, declarând că și-a spus adesea lucrurile astea sieși. Se retrage destul de mult și evită angajarea în discuții care o distrag de la probleme mai profunde. își amintește de existența unei versiuni mult mai bune a individului cumva nefericit din prezent.

Tonul rezonabil al diplomatului este fundamental construit pe o bază profund pesimistă. Știe cum este animalul uman; înțelege cât de multe probleme macină chiar și o căsnicie foarte bună, afacerile, prieteniile sau societatea. Maniera sa plăcută de a întâmpina problemele reprezintă un simptom al înghițirii unei doze sănătoase de tristețe chiar de la început. A renunțat la idealuri, nu din cauza slăbiciunii, ci a disponibilității mature de a vedea compromisul ca

pe o cerință necesară pentru a rezista într-o lume imperfectă în sens radical.

Diplomatul poate fi politicos, dar nu dă înapoi când are de livrat vești rele cu o franchețe ieșită din comun. Prea des, căutăm să ne păstrăm imaginea din ochii celorlalți, purtându-ne cu mănuși în fața deciziilor dure - făcând astfel lucrurile mult mai dificile decât au nevoie să fie. Ar trebui să le spunem că îi părăsim, că sunt concediați, că proiectul lor veterinar nu va continua, dar în schimb mormăim că suntem puțin ocupați

 în momentul de față, că suntem încântați de rezultatele lor și că schema este discutată în mod activ de echipa de seniori. Greșim lăsând o urmă de speranță, din amabilitate. Dar adevărata bunătate nu înseamnă să părem drăguți, înseamnă să-i ajutăm pe cei pe care îi vom dezamăgi, pentru a se ajusta cât de bine pot la realitate. Aplicând o lovitură ascuțită, clară, persoana diplomată distruge tortura speranței, acceptând frustrarea ce se poate răsfrânge asupra lor: diplomatul este îndeajuns de bun pentru a deveni ținta urii în unele momente. Diplomatul învinge, fiind un realist. El știe că suntem creaturi inerent defectuoase, nerezonabile, anxioase, extrem de absurde, care împrăștie vina pe nedrept, diagnostichează greșit durerea și reacționează exagerat la critică - în special când acesta e meritat - și totuși el speră, de asemenea, în posibilitățile progresului atunci când punctele noastre slabe au fost înglobate pe deplin și amortizate de încurajarea potrivită, interpretarea corectă și respect. Diplomația caută să ne învețe cât de multe lucruri bune pot fi totuși obținute atunci când îi facem unele ajustări necesare materialului încovoiat, uneori emoționant și extrem de nesigur al naturii umane.

CODA[6]: SLĂVITĂ FIE BUNĂTATEA

O parte din ceea ce ne poate opri să fim buni este modul extrem de neatractiv în care sună acest concept. A te mândri că ești bun sună ca un lucru la care am vrea să ajungem doar când am epuizat orice altă ambiție mai solidă.

Această suspiciune are, de asemenea, o istorie îndelungată. Secole la rând, creștinismul a fost cel care ne-a vorbit despre importanța bunătății, utilizând cele mai fine opere de artă, cu scopul de

6 Parte finală a unei compoziții muzicale (n. tr.).

a ne transforma în oameni mai delicați și mai iertători, mai generoși și mai blânzi. Dar a și identificat, mai degrabă fatidic, un conflict între a avea succes și a fi bun - un conflict din care trebuie să redresăm ideea de bunătate.

Propunerea a constat în a alege între bunătate și o poziție umilă, pe de o parte, și imoralitate și triumful lumesc, pe de altă parte. Poate părea că bunătatea le-ar stârni interesul mai ales celor care au eșuat.

Mișcarea cunoscută sub numele de Romantism a târât și mai departe persoana bună în rolul uneia plictisitor de neinteresante, identificând drama și atracția cu indecența și „ticăloșenia“ (care a devenit un termen de lăudat), în timp ce bunătății i s-a atribuit aura de plictiseală. Alegerea pare să fie între a fi autentic, spontan și puțin crud sau a fi drăguț, delicat și în mod clar delăsător.

Există și un aspect financiar al acestei dihotomii. Oamenii buni nu par făcuți să triumfe în jocul capitalismului. Succesul în afaceri pare să nu necesite abilitatea de a asculta scuze, de a ierta, de a fi reținut de sentimente. Oamenii buni par meniți să piară fie săraci, fie nebăgați în seamă.

în mod semiconștient, bunătatea pare, de asemenea, incompatibilă cu dorința sexuală. Erotismul pare să fie conectat cu un grad de dispreț nepăsător și de aroganță. Ne dorim ca prietenii noștri să fie drăguți, dar vrem ca iubiții noștri să fie puțin periculoși.

Cele trei trăsături sunt disperat de nedrepte. Drăgălășenia poate coexista cu faptul de a avea succes, a fi interesant și sexual. E aproape imposibil să reușești fără un interes crescut în bunăstarea colegului. Nu e posibil să fii dezinhibat în pat fără o temelie de încredere construită pe bunătate (rareori ne dorim să fim înrobiți și pedepsiți de o persoană pe care nu o considerăm bună în sens fundamental). Putem fi buni și de succes, buni și interesanți, buni și erotici.

Bunătatea este o virtute cardinală, ce așteaptă aprecierea noastră reînnoită, neafectată.

2. ȘARMUL

TIMIDITATEA

Timiditatea poate părea o predispoziție aproape naturală, intrinsecă, dar este, de fapt, o condiție extrem de tratabilă, provocată de un set de idei cumva greșite despre noi înșine și despre poziția noastră în lume.

Episoadele noastre de timiditate își au originea într-o experiență a diferențierii. Ei, cei care ne-au declanșat timiditatea, sunt cu toții femei sau bărbați, cu toții din nord sau din sud, cu toții bogați sau săraci, cu toții oameni încrezători sau cu toții învingători. Iar noi nu suntem așa - prin urmare, nu avem nimic de spus.

Pentru a ne desprinde de tăcerea noastră, ne putem gândi la noi înșine ca posedând două tipuri diferite de identitate. Identitatea noastră locală cuprinde vârsta, genul, culoarea pielii, sexualitatea, contextul social, averea, cariera, religia și tipul de personalitate. Dar, pe lângă astea, avem și o identitate universală, alcătuită din ce avem în comun cu orice alt membru al speciei: avem cu toții familii problematice, am fost cu toții dezamăgiți, am fost cu toții idioți, am fost cu toții iubiți, am avut probleme cu banii, anxietăți - și cu toții, când suntem împunși, începem să sângerăm.

Ultima frază este rostită de Shylock, în izbucnirea sa faimoasă, plină de patimă, din *Negustătorul din Veneția* a lui Shakespeare, una dintre cele mai frumoase celebrări ale identității universale oferite vreodată: „Pentru că sunt evreu. Dar oare un evreu n-are ochi și el? N-are și el mâini, mădulare, un trup, simțuri, simțăminte și patimi? Nu se hrănește și el cu aceeași hrană, nu e rănit de aceleași arme, nu e supus acelorași boli, nu se vindecă datorită acelorași leacuri, nu aceeași vară îl încălzește și nu tot o iarnă îi vâră frigul în oase, întocmai ca unui creștin? Dacă ne-mpungeți, nu sângerăm? Dacă ne gâdilați, nu râdem și noi? Dacă ne otrăviți, nu ne dăm duhul?[7]“

Ideea este relevantă nu doar pentru o minoritate exclusă politic; îi poate servi și timidului. în fața celei mai descurajatoare alterități, vizibilă prin accente, locuri de muncă, glume sau vârstă, trebuie să existe o bază comună. Putem veni din lumea băieților urâți, în timp ce ea este o femeie frumoasă; putem veni din provincia celor săraci, dar el să aibă succes la bani; suntem aproape pensionați, iar ei se apropie de douăzeci de ani. Dar trebuie, cu Shylock în minte, să privim dincolo de diferențe și să punem accentul pe o similitudine universală.

Shakespeare citise și absorbise scrierile dramaturgului romanic Terențiu, cunoscut pentru o declarație extrem de faimoasă: „Homo sum, humani nil a me alienum puto“ („sunt om și nimic din ce e omenesc nu-mi este străin“). Timiditatea este cea mai modestă, cumsecade și nefericită cale de a insista pe farmecul originii particulare a unei

7 „Negustătorul din Veneția“, *Shakespeare. Opere Complete,* volumul 3, București, 1984. Ed. Univers, p. 470.

persoane.

în centrul neîncrederii unei persoane timide se află siguranța faptului că este plictisitoare. Dar, în realitate, nimeni nu este niciodată plictisitor cu adevărat. Suntem doar în pericolul de a fi percepuți astfel când nu îndrăznim (sau nu știm cum) să comunicăm cu ființele mai profund al altora. Animalul uman - observat în esență, cu onestitate și fără

artificiu, cu toate tânjirile sale, dorințele nebunești și disperare - este mereu agitat. Când respingem o persoană ca fiind plictisitoare, arătăm pur și simplu spre cineva care nu a avut curajul sau concentrarea să ne spună cum e să fii în pielea sa. Dar ne dovedim inevitabil convingători când reușim să detaliem o parte dintre lucrurile după care tânjim, pe care le invidiem, regretăm, plângem sau la care visăm. Persoana interesantă nu e cea care a avut parte de lucruri interesante în mod evident și fățiș, cea care a călătorit, a întâlnit demnitari importanți sau a fost prezentă la evenimentele geopolitice esențiale. Nu este nici cineva care vorbește în termeni învățați pe de rost despre temele mari ale culturii, istoriei sau științei. Este persoana care a ajuns să își asculte atent și conștient șinele și un corespondent de încredere al propriei minți și inimi și care astfel ne poate oferi dovezi clare ale pasiunii, dramei și ciudățeniei de a fi ea însăși.

Darul de a fi interesant nu este nici exclusiv, nici bazat pe talentul excepțional; cere doar onestitate și concentrare. Persoana pe care o considerăm interesantă este în esență omul plin de viață pe care ni-1 dorim cu toții în timpul interacțiunii sociale: o lucire necenzurată a modului în care arată viața prin ochii unei alte persoane și asigurarea faptului că nu suntem complet singuri cu sentimentele cele mai năucitoare, ciudate și înspăimântătoare din noi.

VULNERABILITATEA

Există un mod particular de a discuta despre sine care, oricât de mult durează, nu dă niciodată greș în câștigarea prietenilor, liniștirea publicului, alinarea cuplurilor, consolarea celui singur și cumpărarea bunăvoinței dușmanilor: confesiunea vulnerabilității.

A auzi că am dat greș, că suntem triști, că e vina noastră, că partenerii noștri nu par să ne placă prea mult, că suntem singuri, că ne-am dorit ca totul să se termine - nu există lucru mai frumos pe care îl poate afla cineva.

Deseori se consideră că acest lucru semnalizează o imoralitate fundamentală a naturii umane, dar adevărul este mai amar. Nu chicotim când auzim de eșec, ci devenim profund liniștiți - liniștiți să știm că nu suntem în mod umilitor singuri cu dificultățile îngrozitoare de a fi în viață. Este mult prea facil să suspectăm că am fost singurii blestemați cu un asemenea hal de probleme, greu de găsit în viețile celor din jur.

Depunem așa de mult efort pentru a fi perfecți. Dar ironia este că eșecul fascinează, întrucât ceilalți au atât de multă nevoie să audă de dovezi externe ale problemelor pe care le trăim cu toții în singurătate: cât de anormale sunt viețile noastre sexuale, cât de anevoioase ne sunt carierele, cât de nesatisfăcătoare poate fi viața noastră de familie; cât de îngrijorați suntem în majoritatea timpului.

Dezvăluind oricare dintre rănile acestea, ne putem pune, firește, în mare primejdie. Poate că unii vor râde; media ar avea o zi plină. Asta e ideea. Devenim apropiați împărtășind lucruri care, ajunse pe mâini greșite, ne-ar pricinui umilirea. Prietenia este dividendul gratitudinii, izvorât din recunoașterea faptului că cineva are de oferit ceva foarte valoros prin vorbe: cheia spre stima de sine și demnitatea sa. Este teribil de amar că trebuie să investim atât de mult efort pentru a încerca să părem puternici în fața lumii, când, în tot acest timp, e vorba numai și numai despre revelarea unei melancolii cumva jenante, triste și a unor porțiuni anxioase din noi, ce ne fac demni de a fi îndrăgiți și-i transformă pe străini în prieteni.

A NE ÎNGRIJORA DACĂ SUNTEM ORI NU PLĂCUȚI DE CEILALȚI

Una dintre cele mai acute întrebări pe care ni le

punem în relația cu prietenii și cunoștințele noi este dacă aceștia ne plac sau nu. Ni se pare atât de important pentru că, în funcție de răspunsul din mintea noastră, fie vom face următorii pași

pentru a întări prietenia, fie, așa cum se petrece adesea, vom face imediat o mutare care să ne retragă de acolo, astfel încât să ne scutim de umilire și stânjeneală.

Dar lucrul izbitor și trist este cât de pasivi suntem de fapt în ceea ce privește această analiză. Presupunem că răspunsul este unul mai mult sau mai puțin binar, că puterea de a-1 soluționa stă complet în mâinile celeilalte persoane și că nu putem face prea multe pentru a schimba verdictul în vreun fel. Cineva vrea sau nu să ne fie prieten, iar răspunsul, deși se referă la noi, este în mod esențial deconectat de la oricare dintre inițiativele noastre.

Eșuăm astfel în aplicarea unei lecții de bază față de ceilalți, îndeajuns de apreciată în studierea modului de funcționare a propriei judecăți: deseori nu știm ce gândim despre alți oameni. Stările noastre atârnă și se clatină. Există zile în care îi putem înțelege pe ceilalți și altele în care părțile lor pozitive ne scapă complet. Dar, iar aici e punctul-cheie, ceea ce ne ajută de obicei să decidem ce înseamnă o persoană pentru noi este sentimentul a ceea ce însemnăm noi pentru aceasta.

Așadar, posibilitatea prieteniei dintre oameni stă deseori să se clatine pentru că ambele părți așteaptă, în secret, un semn de la celălalt care să arate dacă sunt sau nu plăcuți, înainte de a îndrăzni să arate (sau chiar să înregistreze) un anumit entuziasm ei înșiși. Ambele părți acționează sub presupunerea tacită că există un verdict a priori despre valoarea pe care cealaltă persoană le-o atribuie în minte, care nu are nimic de-a face cu modul în care se comportă ei și care

este imun la orice ar spune sau ar face.

Sub presiune, uităm de maleabilitatea fundamentală a întrebării legate de măsura în care cineva vrea sau nu să ne fie prieten. Aproape tot depinde de modul în care ne comportăm cu ceilalți. Dacă avem puțin curaj și putem lăsa deoparte suspiciunile profunde despre noi înșine și teroarea de a fi respinși, avem șanse mari să întoarcem situația în favoarea noastră. Putem îndrăzni să îi convingem pe aceștia să ne vadă

într-o lumină pozitivă, în special prezentându-le nenumărate dovezi care să le arate că noi îi privim astfel. Putem aplica întreaga gamă de tehnici ale șarmului: ne putem aminti mici lucruri despre ei, putem prezenta interes legat de ce au mai făcut, putem râde în momentele lor pline de duh și le putem sta alături când au necazuri.

Deși instinctul nostru este să fim aproape superstițioși în privința motivelor pentru care ne plac ceilalți, trebuie să fim extrem de ghinioniști pentru a da de oameni care să nu prezinte nicio urmă de interes genuin în a ne fi prieteni, odată ce am întrebuințat un set complet de manevre fermecătoare, cu un anumit grad de sinceritate și un minimum de tact.

Prieteniile nu pot avea loc până când una dintre părți nu riscă și nu arată că e pregătită să placă cealaltă parte, chiar și când nu există nicio dovadă că e plăcută înapoi. Trebuie să realizăm că cealaltă persoană ne place sau nu în funcție de ceea ce facem, nu - în mod mistic - pentru ceea ce „suntem“ de la natură, și că avem în fond abilitatea de a realiza o grămadă de lucruri. Chiar dacă inițial putem primi foarte puține indicii privind interesul său (poate părea puțin distrasă și poate se comportă într-o manieră improvizată), trebuie să presupunem că aceasta este doar o reținere perpetuată, ivită din frica de a nu fi capabilă să mulțumească - și că, atât timp cât ne comportăm călduros și încurajator pentru a-i domoli suspiciunea de sine, barierele vor dispărea în cele din urmă.

Este destul de trist când doi oameni se displac. Este chiar mai trist când doi oameni eșuează să se

conecteze pentru că ambele părți presupun în mod defensiv, dar fals, că celălalt nu îl place - și totuși, din prea puțină încredere de sine, nu își asumă niciun risc pentru a schimba situația. Ar trebui să încetăm să ne mai facem atâtea griji dacă oamenii ne plac sau nu și să facem din asta o mișcare mai interesantă și mai utilă din punct de vedere social: să ne concentrăm pe a le arăta că nouă ne place de ei.

CĂLDURA UMANĂ

Există un tip de gazdă care respectă toate regulile bunelor maniere și semnele vizibile ale civilizației, dar care, cu toate astea, poate fi percepută ca „exagerat de politicoasă", lăsându-și musafirii plictisiți și fără dorința de a mai reveni pentru ceva.

Ceea ce separă o persoană rece de una caldă nu sunt intențiile. Atât persoanele calde, cât și cele reci pot fi la fel de pline de bunăvoință și pot răni în aceeași măsură, din dorința interioară de apropiere. Miza constă în a ghici prin ce trece o persoană. Dintr-o modestie înduioșătoare, politicosul rece crede în aparențe. El consideră că respectabilitatea exterioară, sângele-rece și stăpânirea de sine ale celor pe care îi întâlnește trebuie să exprime mai mult sau mai puțin întregul adevăr despre ei. El crede că oamenii au atâtea nevoi și sunt atât de sănătoși mintal pe cât lasă să se vadă la suprafață: cu alte cuvinte, crede că aceștia sunt bine. Modul său de găzduire este ghidat, așadar, de un sentiment de invulnerabilitate inerentă și de mintea strălucită a oaspeților săi: el presupune că aceste figuri își doresc probabil să vorbească doar despre subiecte serioase, în special despre cele culturale și politice, că vor dori să stea la masă în mod formal și să mănânce un număr stabilit de feluri de mâncare, că nu ar avea niciun interes în mici semne de încurajare, că nu doresc să exprime niciuna dintre părțile lor capricioase și absurde, că nu au nicio urgență sau nevoie trupească absurdă și că mintea lor este de neclintit și extrem de luminată. Cu alte cuvinte, politicosul rece nu aplică cunoașterea pe care o are despre sine în inter-

acțiunea cu ceilalți.

De cealaltă parte, persoana caldă estimează, pe baza unor fundamente solide, că cei pe care îi întâlnește, în ciuda impresiei inițiale observabile, nu sunt ceea ce par. Poate că arată maturi și calmi, dar adevărul va fi cu siguranță mai complicat. Ei vor fi, dincolo de suprafață, profund confuzi despre multe lucruri, cu o nevoie crescută de confort și joacă, plini

de regrete, rușinați de corpurile lor, tulburați de pornirile ciudate și asaltați de o senzație de eșec. Persoana caldă se cunoaște îndeajuns de bine, pentru a trece dincolo de suprafață și a presupune că șinele său ciudat va impacta viețile altora. Din această cauză poate ne va sugera să ne ridicăm de la masă și să mâncăm niște *toast-uri* pe canapea sau să dansăm pe niște melodii faimoase de acum mulți ani ori va crede că avem nevoie de o pernă în plus la spate, sau să petrecem un timp îndelungat în baie și că ne-am dori o revistă cât ne aflăm acolo. Persoana caldă știe câtă tristețe ne poate cauza boala și de aceea nu va uita să ne întrebe dacă mai avem probleme cu urechile; își va aduce aminte că am avut probleme cu somnul recent; va înțelege dacă ne vom dori să mai privim o dată persoana atractivă pe care a observat că am pus ochii într-un restaurant. Când vărsăm ceva, va exclama că se bucură că am făcut-o noi, fiindcă ei i se întâmplă asta tot timpul. Persoana amabilă și caldă știe că în spatele aparențelor competente, suntem cu toții stângaci, speriați, plini de dorințe și fascinant de dezechilibrați - și folosește această cunoaștere la fiecare întâlnire, indiferent de natura interzisă de la exterior.

Această cunoaștere împiedică persoana caldă să fie, din când în când, prea prietenoasă sau entuziasmată. Ea nu echivalează prietenia cu un ton necontenit de voios. Știe cât de triști și anxioși suntem cu toții. Nu vrea să ne flateze în moduri ce

ar crește costul dezvăluirii oricărui lucru cu mult mai multă disperare și confuzie. Lasă ușa deschisă pentru posibilitatea nevoii de a admite aproape la orice pas ceva extrem de rușinos. Ea pare permanent gata să călătorească cu noi în colțurile mai întunecate și panicate ale minții noastre.

în acest sens, ea este opusul vocilor pe care le auzim atât de frecvent în contexte comerciale, care ne întreabă dacă avem o zi bună și ne doresc o după-amiază perfectă într-un oraș în care abia am aterizat. Persoana caldă nu ocolește cunoașterea faptului că ne vine poate să plângem chiar și în fața unui aperitiv frumos sau că gândul de a ne întoarce acasă

după o călătorie de afaceri ar putea fi îngrozitor în tăcere. Nu insistă să se comporte ca marțienii voioși, care întâlnesc prima dată niște oameni răniți și complecși.

Poate părea un act de respect extrem să ne imaginăm că alții nu sunt la fel de necăjiți sau tulburați ca noi. Mare parte din experiența noastră din copilărie întărește în mod subtil credința conform căreia există categorii de adulți, începând cu profesorii, cu care copiii nu împărtășesc niciun fel de teamă. Se poate ca la o anumită vârstă să avem nevoie de o asemenea iluzie pentru a face lumea îndeajuns de stabilă. Dar plătim un preț usturător, sub forma singurătății, din cauza credinței în valoarea ca atare a acestor figuri autoritare. Adevărata perioadă adultă începe cu agățarea mai fermă de noțiunea potrivit căreia persoana solidă și demnă va tânji cu siguranță, în spatele cortinei, după un lucru destul de normal - ceva la fel de puțin elevat și uman, precum o îmbrățișare, un plânset sau un pahar cu lapte.

TACHINAREA

Suntem atât de obișnuiți să percepem tachinarea sub formele ei crude, batjocoritoare, și ne e atât de detestabilă, încât în primă instanță poate suna neplauzibil să ne gândim că ar putea exista un lucru ca tachinarea bună, afectuoasă, genul pe care ni l-am putea dori și pe care ne-am simți onorați să-l primim.

Originile nevoii noastre de a fi tachinați se bazează pe modul în care am ajuns cu toții, sub o formă sau alta, dezechilibrați și încolțiți de excesele noastre. Poate că am devenit prea serioși sau dedicați studiului și activității mintale. Sau suntem prea cinici și nepregătiți să admitem orice

nevoie de inocență și de bucurie spontană. Sau am investit prea mult în rafinament și opulență în modul nostru de a trăi.

Persoana care ne tachinează, și își atrage recunoștința noastră făcând asta, depistează dezechilibrul și apelează, pe la spatele sinelui nostru dominant, la una dintre părțile noastre

subordonate, nereprezentate: cea care nu este strict intelectuală, care și-ar dori din când în când să zâmbească și să testeze naivitatea sau care ar fi încurajată de invitația de a da cu mopul ori de a merge cu cortul. *Teaser*-ul priceput își propune să ne reformeze, nu ținându-ne morală, ci încurajând cu finețe administrarea de glume ieftine către șinele nostru exterior. El are în vedere comportamentul nostru greoi și ne poreclește „Hamlet“, ia notă de devotamentul nostru față de partea sumbră a existenței și ne întreabă dacă există reguli împotriva zâmbetului *Weltschmerz*[8] [9], ne pune cârpa în mână și ne întreabă dacă domnul sau doamna ar dori să frece vasul de lasagna.

Iar când se întâmplă asta, nu îl detestăm. Ne simțim de parcă am fi drăguț gâdilați și vrem mai mult, admirând perspectiva acestuia asupra dezechilibrelor noastre și acurateței directă cu care încearcă să ne consolideze anumite laturi. Știe că nu suntem doar academicieni, osteniți sau grozavi și simte cât de mult tânjim după o cale de ieșire. Criticul englez Cyril Connolly a surprins fenomenul în relație cu greutatea: „în orice bărbat gras există un bărbat slab, care face semne disperate pentru a i se da drumul“[10]. Imaginea

8 Cuvânt intraductibil în limba română, se referă la persoana care tachinează (n. tr.).

9 Cuvânt intraductibil - *Weltschmerz* este un termen creat de autorul german Jean Paul. în sensul său inițial, denotă o profundă tristețe cu privire la inadecvarea sau imperfecțiunea lumii (n. tr.).

10 Fraza originală îi aparține lui George Orwell și a fost publicată în romanul *Corning Up For Air,* tradus la noi cu titlul

permite generalizarea: înăuntrul oricărui cinic amar, un optimist vătămat caută ieșirea. înăuntrul persoanei constrânse de reguli, precisă, formală, un sine jucăuș și prostuț speră să fie eliberat. înăuntrul persoanei importante, admirată pentru statutul său, se află un copil care vrea să fie plăcut pentru ceea ce este.

O gură de aer. Inspi- rându-se de la acesta, Connolly preia ideea principală și o inserează în romanul său din 1944, *The Unquiet Grave.*

în romanul *The Line of Beauty*[11] al lui Alan Hollinghurst, există un moment în care naratorul, Nick, ajunge la o petrecere mare la care participă prim-ministrul britanic de atunci, doamna Thatcher. Muzica pop este dată tare. îndrăzneț, Nick merge și se prezintă liderului politic, întrebând-o dacă ar dori să danseze. Ca orice *teaser* priceput, poate ghici că există ceva care se luptă să iasă la suprafață. Pe fața prim-ministrului se observă un moment de ezitare acută și ceva aproape asemănător cu durerea, dar apoi un zâmbet larg îi apare pe față și răspunde: „Știți, mi-ar plăcea asta *foarte* tare".

Este măgulitor să fim tachinați cu căldură, pentru că este un semn că *teaser-u*l s-a deranjat să studieze lupta noastră interioară, luând perspicace partea partidului mai slab reprezentat. Nu a fost intimidat, ca mulți alții, de o fațadă cu care noi înșine nu ne identificăm pe deplin sau care nu ne place. Știe că asta nu poate fi povestea completă și a estimat amabil, corect, modul în care ar putea fi realitatea. Ni se oferă o lecție, sub cea mai frumoasă formă, fără asprime și mustrare. Zâmbetul nostru nu este doar un semn că ceva ni se pare amuzant, ci acceptarea a cât de multe ne dorim să schimbăm la noi și cât de mult ne bazăm pe prietenii noștri pentru a ne ajuta să facem asta.

Una dintre cele mai cuprinzătoare întrebări pe care ni le-am putea adresa, îndreptată țintă spre laturile naturii noastre pe care am dori să le reformăm, este: cu ce mi-ar plăcea să fiu tachinat?

BUNUL ASCULTĂTOR

A fi un bun ascultător este una dintre cele mai importante și încântătoare calități existențiale pe

11 Roman tradus la noi cu titlul *Linia frumuseții.*

care le poate avea cineva. Totuși puțini dintre noi știm să facă asta, nu fiindcă suntem răi, ci pentru că nu ne-a învățat nimeni și - totodată - puțini ne-au ascultat îndeajuns de bine. Astfel că pătrundem în viața

socială lacomi după vorbă, nu după ascultare, înfometați să întâlnim oameni, dar reticenți în a-i asculta. Prietenia degenerează într-un egoism social.

Ca majoritatea lucrurilor, răspunsul ține de educație. Civilizația noastră este plină de cărți extraordinare despre cum să vorbim - *Arta oratoriei* a lui Cicero și *Retorica* lui Aristotel au fost două dintre cele mai mărețe cărți ale lumii antice -, dar din păcate nimeni nu a scris vreodată o carte numită *Ascultătorul.* Sunt o grămadă de lucruri pe care le face un bun ascultător pentru ca timpul petrecut în compania sa să fie unul plăcut. Fără a realiza neapărat asta, suntem adesea aruncați în conversație de ceva care pare atât urgent, cât și nedefinit oarecum. Suntem deranjați la lucru; ne jucăm cu mutări ambițioase privind cariera; nu suntem siguri dacă o cale de mijloc ni se potrivește; o relație e problematică; ne agităm pentru ceva sau ne simțim puțin dezamăgiți de viață în general (fără a fi capabili să punem degetul exact pe ceea ce e greșit); sau poate că suntem foarte încântați sau entuziasmați de ceva, deși motivele pasiunii noastre sunt dificil de stabilit.

în esență, toate acestea sunt niște probleme care caută să fie elucidate. Bunul ascultător știe că în mod ideal am trece - prin conversația cu altă persoană - de la o stare psihică de confuzie, agitată, la concentrare și (să sperăm) seninătate. Umăr la umăr cu el ne vom da seama despre ce este vorba. Dar în realitate asta tinde să nu se întâmple, pentru că nu există destulă conștientizare a dorinței și nevoii de clarificare în timpul conversației. Așa că oamenii tind să

presupună, mai degrabă decât să analizeze. Ei reformulează în varii feluri faptul că sunt îngrijorați, entuziasmați, triști sau plini de speranță, iar interlocutorul lor îi ascultă, dar nu îi ajută să descopere mai multe. Bunii ascultători luptă împotriva acestui lucru cu o varietate de mișcări conversaționale.

Ei persistă în timp ce celălalt vorbește: oferă încurajator mici remarci de susținere, fac gesturi fine și pozitive - un oftat compasional, o încuviințare de încurajare, un „hmm“

 interesat strategic. Ei îl încurajează mereu pe celălalt să aprofundeze problemele. Iubesc să spună: „Spune-mi mai multe despre...“, „M-a fascinat când ai spus că...“, „De ce crezi că s-a întâmplat asta?" sau „ Cum te-ai simțit în legătură cu asta?“ Bunul ascultător își asumă faptul că va da peste imprecizie în conversația cu alții. Dar nu condamnă, nu se grăbește și nu își pierde răbdarea, pentru că vede caracterul vag ca pe o problemă mintală universală și semnificativă, ce necesită ajutor din partea unui prieten adevărat. Deseori suntem în proximitatea unui lucru, dar nu ne putem apropia îndeajuns de ceea ce ne deranjează sau ne entuziasmează cu adevărat. Bunul ascultător știe că încurajările ne ajută enorm să elaborăm, să oferim detalii amănunțite, să insistăm puțin mai mult. Avem nevoie de cineva care, în loc de a trece mai departe, să spună mai degrabă un cuvânt rar, magic: „Continuă“. Vorbim despre un frate, iar el vrea să știe puțin mai mult. „Cum a fost relația în copilărie?“, „Cum s-a schimbat în timp?“ îl interesează originea grijilor și entuziasmului nostru. Pune mici întrebări de genul: „De ce te-a deranjat asta în mod particular?“, „De ce a contat asta atât de mult pentru tine?“ Ne ține minte poveștile; va face referire la ceva ce am spus mai devreme, iar noi vom simți că pune bazele unui angajament mai profund.

Este iremediabil de ușor să afirmăm lucruri vagi: menționăm pur și simplu că ceva este minunat sau groaznic, drăguț sau deranjant. Dar nu explorăm cu adevărat motivul pentru care simțim asta. Bunul ascultător se îndoiește productiv, prietenos, față de unele dintre primele noastre afirmații și caută cele mai profunde atitudini din spatele lor. El preia lucruri spuse de noi, cum ar fi: „M-am săturat de jobul meu“ sau

„Eu și partenerul meu avem o grămadă de probleme" și ne ajută să ne concentrăm pe ceea ce nu ne place cu adevărat la muncă sau pe ceea ce ar putea cauza în realitate ciondănelile. El îi adaugă ascultării ambiția de a clarifica problemele subiacente.

O mișcare esențială a bunului ascultător nu este să urmărească întotdeauna orice drum sau intrigă secundară

introdusă de vorbitor, fiindcă s-ar putea rătăci și îndepărta de propriul punct de vedere, mai mult decât își dorește. Bunul ascultător caută să îl întoarcă mereu pe vorbitor la ultima sa idee rezonabilă - zicând: „Da, da, dar abia acum un minut spuneai că...“ sau „Deci, în cele din urmă, despre ce crezi că era vorba?" Bunul ascultător este, în mod paradoxal, o persoană care știe cum să întrerupă. Dar el nu face asta, ca mulți alții, pentru a interveni cu propriile idei; el întrerupe pentru a-1 ajuta pe celălalt să revină la problemele sale originale, mai sincere, dar mai înșelătoare.

Bunul ascultător nu ține morală. își cunoaște îndeajuns de bine propria minte, cât să nu fie surprins sau speriat de ciudățenii. El dă impresia că recunoaște și acceptă prostia umană; nu tresare când menționăm terorile și dorințele noastre. Ne asigură că nu ne va face bucăți demnitatea. A-i spune cuiva că pare un eșec sau un pervers poate indica abandonul. Bunul ascultător ne semnalează din start și cu precizie faptul că nu ne vede astfel. Vulnerabilitatea noastră nu îl îngrozește, ci îl înduioșează mai degrabă. Doar că este prea ușor să ajungem să ne simțim blestemați în mod straniu și excepțional de devianți sau singurii incompetenți. Dar bunul ascultător face propriile confesiuni strategice, astfel încât să stabilească din start ceea ce presupune să fii o ființă umană normală (adică una foarte confuză și radical de imperfectă). El se confesează nu atât pentru a-și dezvălui șinele, cât pentru a-i ajuta pe ceilalți să își accepte propria natură și să vadă că a fi un părinte rău, un iubit nepriceput sau un muncitor confuz nu este un act malign de răutate, ci o trăsătură normală a

faptului de a fi în viață, pe care alții au șters-o pe nedrept din profilurile lor publice.

Când suntem înconjurați de persoane care știu să asculte, experimentăm o plăcere extrem de puternică, dar deseori nu realizăm cu adevărat ce ne face atât de bine din acțiunea lor. Tratându-ne sentimentele de satisfacție cu atenție strategică, ar trebui să învățăm cum să maximizăm aceste plăceri și să le oferim mai departe altora, care le vor observa,

se vor vindeca și vor întoarce mai apoi la rândul lor favoarea. Ascultarea merită să fie văzută ca unul dintre puncte- le-cheie ale meselor bune, serilor târzii - și ale societăților bune, în sens mai larg.

CATASTROFA SOCIALĂ

Ne străduim atât de mult să facem totul cum trebuie: suntem politicoși, ne cerem scuze, scriem scrisori de mulțumire, îi întrebăm pe alții cum le-a fost ziua, oferim prăjituri. Și totuși, în ciuda eforturilor noastre, nu vom fi scutiți de implicarea ocazională într-un soi de calamitate socială categorică, despre care știm, chiar în timp ce apare, că ne va rămâne întipărită în memorie și va fi scrisă alb pe negru de-a lungul vieților noastre.

Ne-am putea afla la o petrecere unde menționăm cât de bine ne-am simțit citind o recenzie foarte amuzantă, extrem de usturătoare, a unei cărți noi. Apoi cineva ne șoptește că unul dintre oamenii căruia ne-am adresat este autorul cărții.

Sau am fost implicați în concedierea unui anumit coleg, iar acum el se află la masa de lângă noi într-un restaurant micuț și s-a uitat în jur și ne-a observat.

Sau partenerul nostru și-a părăsit în urmă cu un an soția devastată din cauza noastră, iar acum această soție stă lângă noi la coadă în aeroport, așteptând să se îmbarce în același avion.

Sau observăm o femeie cu sarcina avansată stând lângă noi în metrou și îi oferim locul nostru. Iar ea ne mulțumește și, cu un zâmbet șters, spune că nu este deloc însărcinată.

Nu ne-am propus să fim răi sau stupizi - cartea chiar a fost extrem de proastă, colegul nostru nu

era deloc potrivit pentru rol, partenerul nostru e mult mai fericit cu noi, pasagera părea cu adevărat aproape de termen - și totuși am dezlănțuit ceea ce este fără îndoială un dezastru.

Un mod de a reacționa este să ne cerem mii de scuze, apoi să încercăm să explicăm, poate foarte detaliat, de ce lucrurile

sunt de fapt OK. Ne dăm silința să restabilim o impresie bună despre noi înșine în mintea celuilalt și să reparăm țesătura socială sfâșiată cu violență. Oferim motive pentru care se poate să fi fost prost înțeleși sau să o fi dat în bară. Repetăm părțile proaste ale cărții, dar adăugăm în nenumărate moduri că a fost și adorabilă, în special în ultimele capitole; explicăm că nu a fost vorba despre nimic personal privind concedierea, a fost o decizie colectivă bazată exclusiv pe considerente obiective; dezvoltăm o teorie a relațiilor în care nu există dreptul de proprietate asupra partenerului; începem să descriem cum tăietura hainei în acea poziție particulară a sugerat în mod rezonabil conturul unui prunc în creștere...

Dar s-ar putea să existe o altă cale, una mai bună, una în care acceptăm - cu un pesimism extrem de demn, stoic, și cu un simț întunecat, al unei responsabilități imense - că nu putem face absolut nimic în afară de a tăcea și a ne absorbi eșecul și nepotrivirea dintre ceea ce suntem și direcția universului nostru. Recunoaștem că orice fărâmă de politețe va consta acum în a lăsa lucrurile distruse, că orice altceva va fi sentimentalism și trăncăneală pentru propriul sine. Renunțăm la pretenția de a fi o persoană profund cumsecade sau etică și ne împăcăm cu puterile noastre nemaipomenite de a provoca răul. Numele nostru va fi mereu sinonim cu lipsa de tact și cu idioțenia în anumite cercuri și vom avea de cărat durerea din sufletele noastre până la final. Vom tresări, decenii întregi de-acum înainte, la

dovada incontestabilă a unei farâme încăpățânate de lașitate și de prostie din noi.

În mod ciudat, acest tip de autocritică limpede nu este lipsit de beneficii. Este fundația necesară unui viitor mai puțin nepăsător și impertinent, mai etic și mai atent. De acum încolo vom înțelege mai bine cât de ușor îi putem răni pe alții, cât de involuntar putem pricinui durere, cât de tragică poate fi nepotrivirea dintre intenții și efect, iar dintr-o astfel de conștientizare se vor ivi cele mai mari eforturi de a fi, oricând se poate, puțin mai delicați, mai toleranți, mai iertători,

 mai plini de umor negru și cu mai puține nemulțumiri, un pic mai puțin atotștiutori. Momentele noastre de catastrofă socială vor consolida angajamentul nostru mereu fragil, dar extrem de necesar, față de o viață de autoexaminare, bunătate și maniere.

3. CALMUL

PESIMISMUL

Pesimistul este persoana care presupune din start, cu calm și cu o mare doză de justificare, că lucrurile tind să se dovedească foarte rele în aproape toate zonele existențiale. Oricât de bizar ar suna, pesimismul este una dintre cele mai însemnate surse de seninătate și mulțumire.

Motivele sunt numeroase. Rareori relațiile întruchipează căsnicia binecuvântată a două minți și inimi, la care Romantismul ne învață să ne așteptăm; sexul este invariabil o zonă de tensiune și tânjire; efortul creativ este în mare parte mereu dureros, compromis sau lent; orice muncă - oricât de atrăgătoare pe hârtie - va fi supărătoare în multe privințe; copiii își vor displăcea mereu părinții, oricât de bine intenționați și de amabili vor încerca adulții să fie. Politica este evident un proces de compromisuri, încurcate și contestate.

Gradul nostru de satisfacție depinde în mod vital de așteptările noastre. Cu cât avem speranțe mai mari, cu atât e mai crescut riscul de furie, amărăciune, dezamăgire și sentimentul de persecuție. Nu suntem mereu umiliți de eșec; suntem umiliți doar dacă mai întâi ne-am investit mândria și sentimentul de valoare într-o anumită realizare, pe care apoi nu am obținut-o. Așteptările noastre determină ceea ce

vom interpreta drept triumf și ce vom socoti că este un eșec. „Fără încercare nu poate exista eșecul; fără eșec, umilirea. Deci stima noastră de sine din această lume depinde complet de ceea ce îi *dictăm* sinelui nostru să fie și să facă“, scria psihologul William James[12]. „Este determinată de ponderea actualității privind presupusele noastre potențialități... astfel:

Stima de sine = - ?$^{ucce}_{v}{}^{s}$. “

Așteptări

Problema cu lumea noastră este că nu se oprește din a sublinia că succesul, calmul, fericirea și împlinirea ar putea, cumva, să fie ale noastre într-o zi. Și astfel nu încetează să ne tortureze.

La fel ca optimiștilor, și pesimiștilor le place ca lucrurile să meargă bine. Dar, recunoscând că multe lucruri pot - și probabil vor - merge rău, pesimistul este plasat cu abilitate intr-un loc în care se poate asigura de rezultatul pozitiv căutat de ambele părți. Pesimistul este cel care, fără a se aștepta ca ceva să iasă bine vreodată, ajunge să aibă unul sau două lucruri ce îl fac să zâmbească.

FURIA

Oricât de ilogică poate părea furia, nu este niciodată corect să o dăm la o parte ca fiind ceva pur și simplu imposibil de înțeles sau de controlat. Ea operează în conformitate cu o logică subiacentă universală: strigăm fiindcă sperăm.

Reacția la furie este determinată în ultimă instanță de ceea ce considerăm a fi normal. Poate ne irită că plouă, dar acomodarea noastră

---

12 Considerat fondatorul „psihologiei conștiinței“, James publică în 1890 primul tratat de istoria psihologiei, *The Principles of Psychology.*

pesimistă la faptul că asta se poate întâmpla înseamnă că este puțin probabil să răspundem la averse prin strigăte. Neplăcerea noastră este temperată de ceea ce înțelegem că se poate aștepta de la viață. Nu suntem copleșiți

de nervi oricând suntem frustrați; doar când inițial ne-am considerat îndreptățiți să obținem o anumită satisfacție, dar apoi nu am primit-o. Furiile noastre se nasc din evenimente care încalcă un sentiment de bază al regulilor existențiale.

Și totuși chiar noi avem adesea reguli greșite. Strigăm când pierdem cheile de la casă pentru că într-un fel credem într-o lume în care lucrurile ce ne aparțin nu dispar niciodată. Ne pierdem temperamentul când suntem greșit înțeleși de partenerul nostru pentru că ceva ne-a convins că nu suntem inevitabil singuri.

Deci trebuie să învățăm să ne dezamăgim pe noi înșine pe îndelete înainte ca evenimentele să ne ia pe nepregătite. Trebuie să fim în mod sistematic introduși în cele mai întunecate realități - stupiditățile altora, eșecurile ineluctabile ale tehnologiei, eventuala distrugere a tuturor lucrurilor pe care le celebrăm - în timp ce tot mai suntem capabili să ne menținem controlul rațional, într-o oarecare măsură.

ANXIETATEA

Anxietatea nu este un semn de boală, o slăbiciune a minții sau o eroare căreia ar trebui să îi căutăm mereu o soluție medicală. Este preponderent un răspuns extrem de rezonabil și sensibil la stranietatea naturală, teroarea, incertitudinea și riscurile inerente ale existenței.

Anxietatea este starea noastră fundamentală dintr-o mulțime de motive: pentru că suntem ființe fizice intens vulnerabile, o rețea complicată de organe fragile, așteptându-și toate vremea înainte de a ne abandona până la urmă catastrofal, într-un moment pe care și-l aleg singure; pentru că nu

deținem suficiente informații pe baza cărora să luăm majoritatea deciziilor majore din viață; pentru că ne putem imagina atât de multe față de cât avem și trăim în societăți ambițioase, mediatízate, unde invidia și neastâmpărul sunt constante; pentru că suntem descendenții marilor războinici ai speciei, ceilalți fiind prinși și sfâșiați de animalele sălbatice; pentru că

încă purtăm în oasele noastre — în calmul suburbiilor - terorile savanei; pentru că traiectoriile carierelor și ale fondurilor noastre sunt trasate în interiorul acțiunii realiste, competitive, distructive, aleatorii, din cadrul unui motor economic de necontrolat; pentru că ne bazăm stima de sine și zona de confort pe dragostea oamenilor pe care nu îi putem controla și ale căror nevoi și speranțe nu se vor alinia niciodată în mod asemănător cu ale noastre.

în marele său roman *Middlemarch,* scriitoarea engleză din secolul al XIX-lea George Elliot, o figură extrem de conștientă de sine, dar în aceeași măsură nemaipomenit de anxioasă, a reflectat asupra a ceea ce s-ar întâmpla dacă am fi cu adevărat sensibili, deschiși lumii și dacă am simți implicațiile tuturor lucrurilor: „Dacă am avea o viziune și o percepție corecte asupra întregii vieți omenești, ar fi ca și cum am auzi iarba crescând și inima veveriței bătând și am muri din pricina acelui urlet care se ascunde de cealaltă parte a tăcerii și am simți complet viața umană obișnuită, am auzi iarba crescând și bătaia inimii veveriței și am muri din cauza răcnetului aflat de cealaltă parte a tăcerii. Dar așa, cei mai rapizi dintre noi se perindă pe aici bine înfășurați în prostie“.

Rândurile lui Elliot ne oferă o modalitate de a ne reinterpreta anxietatea cu o toleranță crescută. Aceasta rezultă dintr-o doză de claritate care este (acum) prea puternică pentru a ne descurca cu ea, dar asta nu înseamnă că e greșită. Ne panicăm pentru că simțim în mod corect cât de subțire este pojghița civilizației, cât de misterioși sunt oamenii, cât de puțin probabil este că existăm în fond, cum orice lucru care pare să conteze acum va fi în cele din urmă anihilat, cât de aleatorii sunt multe dintre cotiturile vieții noastre, cât de expuși suntem unui accident.

Anxietatea este doar o viziune pentru care nu am găsit încă o utilizare productivă, care nu și-a făcut încă loc în artă sau în filosofie.

Ceea ce nu înseamnă că nu există moduri mai bune și mai rele de a ne aborda starea. Cea mai importantă mișcare

este acceptarea. Nu este nevoie - colac peste pupăză - să fim anxioși că suntem anxioși. Starea nu este un semn că viața noastră merge greșit, ci că suntem în viață. Ar trebui, de asemenea, să avem mai multă grijă când achiziționăm lucruri care ne imaginăm că vor face anxietatea să dispară. Bineînțeles că ne putem îndrepta spre ele, dar pentru alte motive decât fanteziile despre calm, și cu mai puțină vigoare și mai mult scepticism. Tot vom fi anxioși când vom avea în sfârșit casa, relația și venitul potrivite.

Ar trebui să ne cruțăm în orice moment de povara singurătății. Nu suntem singurii care suferă. Toată lumea este mai anxioasă decât ne lasă să vedem. Chiar și magnatul și cuplul îndrăgostit suferă. Am eșuat în mod colectiv să admitem față de noi înșine că anxietatea este în mare parte starea noastră de bază.

Trebuie, pe cât posibil, să învățăm să râdem de anxietatea noastră, râsul fiind expresia exuberantă a ușurării, când o agonie până atunci privată ajunge să fie bine elaborată la nivel social, sub formă de glumă. Poate că suferim în singurătate, dar cel puțin ne putem întinde brațele spre vecinii similar torturați, fracturați și, mai presus de orice, anxioși, ca și cum am spune, sub cea mai drăguță formă posibilă, „Știu…“

Anxietatea merită o demnitate sporită. Nu este un semn al degenerării, ci mai degrabă un tip de capodoperă intuitivă: o expresie justificată a participării noastre misterioase la lumea dezordonată, nesigură.

NEVOIA DE A FI SINGUR

Deoarece cultura noastră pune atât de mult preț pe sociabilitate, poate fi nespus de ciudat să trebuiască să explicăm cât de mult, în anumite momente, simțim nevoia să fim singuri. Am putea încerca să ne explicăm dorința ca pe

ceva legat de muncă - în general oamenii înțeleg nevoia de a finaliza un proiect. Dar, în realitate, poate că suntem conduși de

o dorință mult mai puțin respectabilă și mai profundă: cât timp nu suntem singuri, riscăm să uităm cine suntem.

Noi, cei care ne asfixiem fără momente doar cu noi înșine, luăm alți oameni foarte în serios - poate mai în serios decât cei aflați în poziția necomplicată a unui grup nesfârșit. Ascultăm îndeaproape povești, ne deschidem în fața celorlalți, răspundem cu emoție și empatie. Dar rezultatul este că nu putem continua să respirăm în compania altora pe o perioadă nedefinită.

La un moment dat vom fi avut destule conversații ce ne-au îndepărtat de propriile procese de gândire, destule cereri exterioare ce ne-au oprit să luăm în seamă tremurul nostru interior, destulă presiune pentru veselia superficială care neagă legitimitatea melancoliei noastre latente - și destul din bun-simțul robust ce ne aplatizează ciudățeniile și ideile mai puțin explorate.

Trebuie să fim singuri, fiindcă viața printre alți oameni se desfășoară prea repede. Ritmul este neîncetat: glumele, perspectivele, entuziasmul. Cinci minute din viața noastră socială ne pot oferi uneori subiectul unei analize de o oră. Este un capriciu al minții noastre că nu orice emoție care ne impactează este simultan considerată pe deplin înțeleasă sau chiar - așa cum este - simțită cu adevărat. După un timp printre alții, apar o multitudine de senzații, care se află într-o formă „neprocesată“ înăuntrul nostru. Poate ideea menționată de cineva ne-a făcut anxioși, determinând impulsul elementar de a schimba ceva în viețile noastre. Poate o anecdotă ne-a declanșat o ambiție ce merită să fie decodificată și ascultată pentru a evolua. Poate cineva ne-a săgetat cu subtilitate și nu am avut șansa să realizăm că suntem răniți. Avem nevoie de liniște pentru a ne consola pe noi înșine, formulând o explicație pentru originea răutății. Suntem mai vulnerabili și mai jupuiți decât suntem încurajați să ne închipuim.

închizându-ne în noi înșine, pare că am fi dușmanii celorlalți, dar momentele noastre solitare sunt în realitate un omagiu adus bogăției existenței sociale. Cât timp nu am

fost singuri, nu putem fi cum ne-am dori în jurul semenilor noștri. Nu vom avea opinii originale. Nu vom avea perspective animate și autentice. Vom fi - în mod greșit - puțin ca toți ceilalți.

Suntem atrași de singurătate nu fiindcă disprețuim umanitatea, ci pentru că răspundem în mod adecvat la ceea ce presupune compania altora. Perioadele extinse de singurătate ar putea fi în realitate o precondiție pentru a ști cum să fim prieteni mai buni și camarazi atenți, așa cum se cuvine.

IMPORTANTA FAPTULUI DE A NE HOLBA PE FEREASTRĂ

Tindem să ne reproșăm că ne holbăm pe fereastră. Majoritatea timpului ar trebui să lucrăm, să studiem sau să bifăm lucruri de pe listă. Poate aproape să pară definiția timpului irosit. Dă impresia că nu produce nimic, că nu servește niciun scop. Este echivalentul plictiselii, faptului de a fi distras, inutil. Actul de a ne cuprinde bărbia între palme lângă un panou din sticlă și a ne lăsa ochii să se piardă în depărtare nu se bucură de prea mult respect. Nu mergem la cineva spunând: „Am avut o zi extraordinară astăzi. Punctul culminant a fost când m-am holbat pe fereastră“. Dar poate, într-o societate mai bună, asta este exact ceea ce și-ar spune oamenii unii altora în liniște.

Sensul privitului pe fereastră este, paradoxal, nu de a vedea ce se petrece afară. Reprezintă, mai degrabă, un exercițiu de a descoperi conținuturile propriei minți. Este ușor să ne închipuim că știm ce gândim, ce simțim și ce se petrece în capul nostru. Dar foarte rar știm asta pe deplin. Mare parte din ceea ce suntem circulă neexplorată și nefolosită. Potențialul său rămâne neexploatat. Este timid și nu iese la suprafață sub presiunea chestionării directe. Dacă îl facem cum trebuie, privitul pe fereastră ne oferă calea de a fi alerți la sugestiile mai subtile și la perspectivele sinelui nostru mai profund. Platon a sugerat o metaforă pentru minte: ideile noastre sunt ca păsările ce se agită în colivia creierului nostru. Dar pentru ca păsările să se așeze, Platon a înțeles că

avem nevoie de

perioade de un calm lipsit de scop. Holbarea pe fereastră oferă o astfel de oportunitate. Vedem cum se derulează lumea: un petic de iarbă se protejează de vânt; un bloc turn gri se ține la orizont. Dar nu e nevoie să reacționăm, nu avem nicio intenție fundamentală, și astfel mai multe din părțile noastre ezitante au șansa de a fi auzite, ca sunetul clopotelor bisericii în oraș, odată ce traficul a încetat noaptea.

Potențialul visării cu ochii deschiși nu este recunoscut de societățile obsedate de productivitate. Dar unele dintre perspectivele noastre cele mai importante apar atunci când ne oprim din încercarea de a avea un scop, respectând în schimb potențialul creativ al reveriei. Visarea cu ochii deschiși pe fereastră este o revoltă strategică împotriva cererilor excesive ale presiunii imediate, dar în final nesemnificativă, în favoarea căutării difuze, dar foarte serioase a înțelepciunii sinelui adânc, neexplorat.

NATURA

Natura ne corectează senzația eronată, și până la urmă extrem de dureroasă, că suntem esențial liberi. Ideea că avem libertatea de a ne croi propriile destine, după cum ne dorim, a devenit centrală în viziunea lumii contemporane: suntem încurajați să ne imaginăm că putem, în timp, să ne creăm exact viețile dorite, în jurul relațiilor, muncii și existenței noastre, în sens mai general. Acest scenariu plin de speranță a fost sursa unei suferințe ieșite din comun și inutile.

Ne dorim cu disperare să evităm multe lucruri, din cauza cărora vom petrece perioade îndelungate din viață făcându-ne griji și pe care le vom detesta cu amărăciune când vor fi forțate fără îndoială să tabere asupra noastră.

Ideea inevitabilității este centrală lumii naturale: arborele de foioase trebuie să își piardă frunzele când temperatura scade toamna; râul trebuie să își erodeze cursul; frontul rece va depozita ploaia; mareea trebuie să crească și să scadă. Legile naturii sunt guvernate de forțe pe care nu le alege

nimeni, cărora nu le rezistă nimeni și care nu au încălcat nicio excepție.

Când contemplăm natura (o pădure toamna, de exemplu, sau ciclul reproductiv al somonului), ne gândim la reguli care, în structura lor vastă, irezistibilă ni se aplică și nouă. Și noi trebuie să ne maturizăm, să căutăm să ne reproducem, să îmbătrânim, să ne îmbolnăvim și să murim. Ne confruntăm și cu o sumedenie de alte poveri: nu vom fi niciodată înțeleși pe deplin de ceilalți; vom fi mereu împovărați de anxietatea primordială; nu vom ști niciodată complet cum e în pielea altcuiva; vom visa invariabil la mai mult decât putem avea; vom realiza că nu putem - în modalități esențiale - să fim cum ne-am dori.

Lucrurile de care ne temem cel mai mult se pot întâmpla indiferent de dorințele noastre. Dar când vedem frustrarea ca pe o lege a naturii, îi scurgem puțin din înțepătură și amărăciune. Recunoaștem că limitările nu ne aparțin nicidecum doar nouă. în scene minunate, mărețe (viața unui elefant, erupția unui vulcan), natura ne îndepărtează de tendința noastră obișnuită de a personaliza și de a lupta împotriva destinului nostru.

Uneori răspundem destul de negativ în confruntările cu lucruri mult mai mari și mai puternice decât noi înșine. Este un sentiment care ne poate lovi când suntem singuri într-un oraș nou, încercând să ne învârtim prin terminalul feroviar vast sau prin sistemul uriaș al metroului la ora de vârf, și simțim că nimeni nu știe nimic despre noi sau că nu dă doi bani pe confuzia noastră. Imensitatea locului ne dă senzația neplăcută că nu contăm în schema mai mare a lucrurilor și că ceea ce contează enorm pentru noi nu există deloc în mintea celorlalți. Este o experiență devastatoare, solitară, ce intensifică anxietatea și agitația.

Dar există un alt mod în care întâlnirea cu spațiile largi ne poate afecta - și calma - numit de filosofi „sublimul“, întorcându-ne la aeroport după o serie de ședințe frustrante,

observăm soarele care apune în spatele munților. Straturi

 de nori se scaldă în auriu și mov, în timp ce raze de lumină imense, oblice, traversează peisajul urban. Pentru a consemna sentimentul fără nicio implicație mistică, pare ca și când atenția cuiva se scufundă în golul radiant dintre nori și vârf, iar pentru un moment se unește cu cosmosul. în mod normal, cerul nu este un obiectiv major al atenției noastre, dar acum este fascinant. Pentru un timp nu pare să conteze așa mult ce s-a întâmplat în birou sau că va trebui - ceea ce ne scoate din minți - ca echipa juridică să renegocieze contractul.

în acest moment, natura pare să ne trimită un mesaj umil: incidentele din viața noastră nu sunt teribil de importante. Și totuși, în mod ciudat, senzația aceasta nu este una de dezolare, ci o sursă de seninătate incomensurabilă și de calm.

Lucruri care până acum ne-au stat pe cap încontinuu (ceva a mers prost cu discuția despre Singapore, un coleg s-a comportat cu răceală, există divergențe privind mobila din curte) își pierd din relevanță. Sublimul ne trage departe de detaliile minore, care în mod normal - și inevitabil - ne ocupă atenția, și ne face să ne concentrăm pe ceea ce este cu adevărat important. întâlnirea cu sublimul subminează ierarhiile umane și face ca oricine să pară - cel puțin pentru un timp - relativ neimpresionant. Lângă canionul măreț sau oceanul vast, chiar și o celebritate sau un CEO nu par atât de grandioși.

Deșertul oferă răgazuri particulare în acest context. Puține se schimbă de la an la an: puțin mai multe pietre se vor prăbuși din platou; câteva plante își vor prelungi existența; același model de lumină și umbră se va repeta la nesfârșit. Dorința de a avea un birou mai mare sau îngrijorarea că mașina cuiva are o mică zgârietură deasupra roții din spate-stânga ori că sofaua arată puțin roasă de molii nu prea are sens în comparație cu enormitatea timpului și a spațiului. Diferențele în reușite, poziție și proprietăți de care suntem bântuiți nu par deosebit de entuziasmante sau impresionante când le considerăm din starea emoționantă pe care ne-o induce deșertul. Lucrurile se schimbă odată la câteva secole. Astăzi și mâine

sunt esențialmente la fel. Existența ta este un lucru mic, temporar. Vei muri și va fi ca și când nici nu vei fi existat.

Poate suna înjositor. Dar acestea sunt sentimente generoase, dat fiind că alteori suferim atât de ușor, exagerându-ne importanța. Suntem cu adevărat minusculi și complet dispensabili. Sublimul nu ne umilește pe noi, înălțându-i pe alții; el ne oferă sentimentul statutului mai puțin important al întregii umanități mizerabile.

Spre sfârșitul secolului al XVIII-lea, filosoful german Immanuel Kant a considerat că „cerul înstelat de deasupra" era cel mai sublim spectacol din natură și că actul de a contempla această vedere transcendentă ne-ar putea ajuta enorm în a ne descurca cu greutățile noastre. Deși Kant era interesat să dezvolte știința astronomiei, el a observat cum acest domeniu servește în primul rând un scop psihologic major. Din păcate, de atunci, avansările în astrofizică au devenit tot mai stânjenitoare în ceea ce privește acest aspect stelar. Ar părea extrem de ciudat astăzi dacă la un curs de știință ar fi o secțiune specială nu despre faptul că Aldebaran este o stea gigantică portocaliu-roșiatică cu tipul de spectru și luminozitate K_5+III și că în momentul de față își pierde din masă cu o rată de (l-l,6)xl0^{-11} M® yr^1, cu o velocitate de 30 km s^1, ci mai degrabă despre modul în care privitul stelelor ne poate ajuta să ne gestionăm viețile emoționale și relațiile cu familiile noastre - chiar dacă a ști cum să facem față mai bine anxietății este pentru mulți un scop mult mai urgent și mai important decât pilotarea unei navete prin galaxii. Chiar dacă am făcut progrese științifice vaste de la Kant încoace, nu am explorat cum trebuie potențialul spațiului ca pe o sursă de înțelepciune, opusă unui puzzle ce trebuie deslușit de astrofizicieni.

în timpul unei plimbări de seară privești în sus și vezi planetele Venus și Jupiter strălucind pe cerul întunecat. Odată ce se adâncește amurgul, ai putea vedea Andromeda și Berbecul. Este un indiciu al extensiilor spațiale de

neimaginat, aflate de-a lungul sistemului solar, al galaxiei, al cosmosului. Ele

erau acolo, gravitând fără zgomot, trimițându-și lumina în jos, în timp ce hienele vânate ținteau precaute o așezare în epoca de piatră; și în timp ce triremele lui Iulius Cezar începeau traversarea canalului în miez de noapte și ajungeau pe stâncile Angliei, pe coasta de sud, la răsărit. Priveliștea are un efect calmant, pentru că niciunul dintre necazurile, dezamăgirile sau speranțele noastre nu are vreo relevanță. Indiferent ce ni se întâmplă, indiferent ce facem, nu are nicio consecință asupra universului.

Și, deși știm că luna este o acumulare lipsită de viață de rămășițe galactice, vom demonstra ceva urmărind-o cum apare - ca un reprezentant al unei perspective complet diferite, în interiorul căreia problemele noastre sunt din fericire irelevante.

O sarcină centrală a culturii noastre ar trebui să fie reamintirea faptului că legile naturii ni se aplică și nouă, la fel ca norilor, copacilor și stâncilor. Scopul nostru este să ne fie mai clar unde se oprește acțiunea noastră tentant de puternică, dar mereu limitată: unde nu ne va rămâne altă opțiune decât cea de a ne închina unor forțe infinit mai puternice decât noi.

ACCEPTAREA

Cu cât este mai important calmul pentru noi, cu atât vom conștientiza mai tare toate momentele în care am fost mai puțin calmi decât ar fi trebuit. Vom fi sensibili la propriile accese de iritare și supărare, dureros de frecvente. Poate suna amuzant de ipocrit. Suntem siguri că un devotament genuin față de calm va produce încontinuu seninătate? Acesta nu este însă un raționament corect, pentru că a fi mereu nu reprezintă niciodată o opțiune viabilă. Ceea ce contează este angajamentul cuiva față de ideea de a fi puțin mai calm decât anul trecut. Putem fi considerați adevărați iubitori ai liniștii când căutăm din răsputeri să devenim mai calmi, nu când reușim să fim calmi cu orice ocazie. Indiferent de frecvența scăpărilor, contează devotamentul.

Mai mult, există o lege psihologică potrivit căreia oamenii cei mai atrași de starea de calm vor fi în același timp, aproape sigur, extrem de iritabili și predispuși de la natură unor niveluri ridicate de anxietate. Avem o imagine greșită a modului în care arată iubitorii de pace, dacă îi percepem ca printre cei mai liniștiți din specie.

De regulă, iubitorii unui lucru nu sunt cei care îl posedă deja, ci aceia nemaipomenit de conștienți de cât de mult le lipsește acesta - fiind, așadar, teribil de umili înainte și dedicați mai apoi sarcinii de a păstra în siguranță acest lucru.

III. Relațiile

i. CUM AJUNGEM ÎMPREUNĂ

DINCOLO DE ROMANTISM

A ne îndrăgosti de cineva este un proces atât de personal și de spontan, încât poate părea extrem de implauzibil să ne imaginăm că altceva (cum ar fi societatea sau cultura) ar putea juca un rol secret, crucial, în guvernarea relațiilor noastre, în momentele lor cele mai intime.

Deși istoria umanității ne prezintă atât de multe abordări variate ale iubirii, atât de multe presupuneri diferite privind modul în care cuplurile ar trebui să ajungă împreună și atât de multe căi distincte de a ne interpreta sentimentele, trebuie să acceptăm cu o oarecare grație că modul în care procedăm cu relațiile noastre se datorează, practic, mediului prevalent din dormitoarele noastre. Iubirea noastră se manifestă într-un decor cultural ce creează un simț puternic pentru ce este „normal“ în iubire: ne direcționează subtil spre locul în care ar trebui să ne plasăm accentele emoționale, ne învață ce să prețuim, cum să abordăm conflictele, lucrurile la care să ne entuziasmăm, ce să tolerăm și motivele pentru care ne putem revolta în mod legitim. Iubirea are o istorie, iar noi îi navigăm, uneori mai degrabă lipsiți de ajutor, curenții.

Din jurul anului 1750, trăim în epoca Romantismului, o ideologie care a început în mintea poeților și a artiștilor și

a cucerit acum lumea, determinând cu putere (dar mereu în tăcere) modul în care băiatul unui pantofar din Yokohama va aborda o primă întâlnire, cum un scenarist de la Hollywood va contura finalul unui film sau când o femeie de vârstă medie din Buenos Aires ar putea decide să pună capăt relației sale de douăzeci de ani cu soțul său, un simplu funcționar public.

Nicio relație nu urmărește vreodată fidel șablonul romantic, dar liniile sale generale sunt cu toate acestea întâlnite frecvent, putând fi rezumate după cum urmează:

- Romantismul este extrem de optimist în privința căsniciei. Acesta ne spune că în căsnicie se combină entuziasmul unei povești de dragoste și toate avantajele unei uniuni stabile și practice. Romantismul pretinde în mod remarcabil că ar fi posibil să simțim, după douăzeci de ani, după o gospodărie agitată și câțiva copii, aproape toate dorințele care în anii de dinainte se limitau la iubitul din timpul primei îmbrățișări.
- De-a lungul timpului, Romantismul a unit la nivel conceptual dragostea și sexul. A ridicat sexul la expresia supremă de admirație și respect pentru altă persoană. Frecvent, sexul mutual satisfăcător este perceput a fi nu doar plin de plăcere, ci și etalonul așteptat al sănătății unei relații. Romantismul a făcut, așadar, ca problemele de altădată legate de sexul mai puțin frecvent și de adulter să fie catastrofele de acum.
- Romantismul a sugerat că dragostea adevărată trebuie să reprezinte sfârșitul tuturor singurătăților. Partenerul potrivit, ne promite

acesta, ne va înțelege pe deplin, posibil fără ca noi să fim nevoiți să vorbim prea mult; el ne va intui sufletul.

- Romantismul crede că alegerea unui partener ține mai degrabă de a ne lăsa pradă sentimentelor, și nu evaluării considerațiilor practice. Pentru cea mai mare parte din istorie, oamenii au intrat în relații și s-au căsătorit pentru motive dinastice, de statut sau financiare. Nu se aștepta

• nimeni ca, pe deasupra, cineva să își iubească partenerul. Dar, pentru Romantism, cuplul potrivit ar trebui atras printr-un instinct copleșitor, iar cei doi vor ști în inimile lor - după câteva săptămâni de plăcere și niște senzații extraordinare în pat - că și-au aflat destinul.

« Romantismul manifestă un dispreț puternic față de pragmatism și bani. Ne-a învățat că este rece - sau lipsit de romantism - să spunem că știm că suntem cu persoana potrivită fiindcă este o partidă excelentă la nivel financiar sau pentru că ne dăm în vânt după firmele din baie și atitudinile punctuale. Am învățat că oamenii revin la considerente practice când s-au sfârșit toate celelalte („Nu am putut găsi dragostea, a trebuit să rămân locului din convenienţă“) sau pentru că sunt extraordinari de ciudați (căutătorul de aur, arivistul).

♦ Romantismul crede că dragostea adevărată ar trebui să implice încântare față de orice latură a persoanei iubite, ceea ce este sinonim cu acceptarea oricărui lucru la altcineva. Ideea că partenerul cuiva (sau propria persoană) ar avea nevoie să evolueze și să se maturizeze este privită ca un semn că relația se clatină: „Va trebui să te schimbi“ este un ultimatum și „lubește-mă pentru cine sunt“, cea mai nobilă lamentare.

Acest tipar de iubire este o creație istorică. Este extrem de frumos și uneori savuros - pentru o vreme. Romanticii erau briliant de perceptivi în ceea ce privește anumite dimensiuni ale vieții emoționale și erau extrem de talentați în a-și exprima speranțele și dorințele. Multe dintre

sentimentele pe care le-au celebrat existaseră înainte, însă romanticii le-au elevat, transformându-le din fantezii trecătoare în concepte serioase, capabile să determine cursul relațiilor de-a lungul întregii vieți.

în acest punct putem declara totodată că Romantismul a fost un dezastru pentru iubire. Este o mișcare intelectuală și spirituală cu un impact devastator asupra abilității oamenilor

normali de a duce vieți emoționale de succes. Vocile noastre culturale cele mai puternice ne-au dat, spre costurile noastre imense, un scenariu foarte inutil, pentru a-1 aplica asupra unei sarcini extrem de înșelătoare. Ni s-a spus, printre altele, că:

- ar trebui să cunoaștem o persoană cu o frumusețe interioară și una exterioară extraordinare și să simțim de îndată o atracție specială față de ea, și viceversa;
« ar trebui ca sexul să fie extrem de satisfăcător, nu doar la început, ci totdeauna;
- nu ar trebui să fim niciodată atrași de altcineva;
- ar trebui să ne înțelegem unul pe altul intuitiv;
- nu avem nevoie de educație în dragoste (poate avem nevoie să ne antrenăm pentru a deveni piloți sau chirurgi pe creier, dar nu iubiți - vom experimenta asta pe parcurs, urmându-ne sentimentele);
- ar trebui să nu avem niciun secret unul față de celălalt și să petrecem constant timp împreună (munca nu ar trebui să fie o piedică);
- ar trebui să ne facem o familie fără a pierde în vreun fel dorința sexuală sau intensitatea emoțională;
- persoana iubită trebuie să fie sufletul nostru pereche, cel mai bun prieten, copărinte, coșofer, contabil, manager al gospodăriei și ghid spiritual.

Reflectarea asupra istoriei romantismului ar trebui să ne ofere consolare, pentru că sugerează că o mare parte dintre problemele pe care le avem într-o relație nu provin (așa cum ajungem să gândim în mod normal, cu vinovăție) din inepția, inadecvarea noastră sau din alegerea regretabilă a

partenerilor noștri. Cunoașterea istoriei atrage o altă idee, mai folositoare: am primit o sarcină incredibil de grea de la cultura noastră, care apoi a îndrăznit să o prezinte ca pe un lucru ușor.

Pare vital din punct de vedere sistematic să chestionăm presupozițiile viziunii romantice, legate de iubire - nu cu scopul de a o distruge, ci de a o salva. Trebuie să punem

laolaltă o teorie postromantică a cuplurilor, fiindcă pentru a face o relație durabilă va trebui aproape în mod sigur să fim neloiali majorității emoțiilor romantice, care ne-au târât până aici mai întâi de toate. Ideea de a fi postromantic nu ar trebui să implice cinism; acest sentiment a abandonat speranța funcționării unei relații, pentru totdeauna. Atitudinea postromantică este la fel de ambițioasă în ceea ce privește relațiile bune, dar are o viziune extrem de diferită a modului în care putem onora speranța.

Trebuie să înlocuim șablonul romantic cu o viziune psihologică matură a iubirii, pe care o putem numi Clasică, ce încurajează în noi un număr de atitudini nefamiliare, dar să sperăm, eficiente:

- că e normal ca dragostea și sexul să nu fie mereu conectate;
- că discuțiile despre bani, chiar de la început, într-o manieră serioasă, nu reprezintă încălcarea dragostei;
- că realizarea faptului că suntem mai degrabă defectu- oși, la fel ca partenerul nostru, are un beneficiu crescut într-un cuplu, mărind gradul de toleranță și generozitate existente;
- că nu vom găsi niciodată totul la altă persoană, nici ea la noi, nu fiindcă avem vreo incapacitate unică, ci din cauza unor operațiuni de bază ale naturii umane;
- că este nevoie să facem eforturi imense și, adesea, mai degrabă artificiale pentru a ne înțelege unul pe altul, fiindcă intuiția nu va fi nicicând îndeajuns;

- că lucrurile practice contează - deci, de exemplu, există o demnitate specială privind subiectul rufelor și al gestiunii gospodărești.

Asemenea atitudini și multe altele aparțin noului viitor, mai încărcat de speranță, al dragostei.

ALEGEREA PARTENERULUI

înțelegerea noastră modernă despre iubire se bazează pe principiul libertății de alegere. Am fost eliberați de forțe inhibitoare externe - economice, familiale, religioase - pentru a ne bucura de libertatea de a forma relații exact cu cine ne place.

Dar am făcut, de-a lungul drumului, o descoperire dureroasă: că cel mai mare inhibitor al libertății de a ne alege partenerii așa cum am vrea vine din noi. Se dovedește că nu suntem niciodată complet liberi să iubim, conform înțelepciunii și aspirațiilor noastre la fericire.

Inițiatorii ideii de alegere liberă în iubire și-au imaginat cu siguranță că sugestia lor îndrăzneață va cauza sfârșitul unui tip de relații nefericite, intermediate anterior de părinți și de societate. Dar obediența noastră față de instincte s-a dovedit, foarte des, că este propriul său dezastru. Respectarea sentimentelor speciale pe care le simțim față de anumiți oameni în cluburile de noapte și în stațiile de tren, la petreceri și pe website-uri nu pare să ne fi făcut mai fericiți în uniunile noastre decât pe un cuplu medieval, încătușat în căsnicie de două curți regale, dornice să își mențină suveranitatea unei porțiuni de pământ ancestral. „Instinctul“ a fost cu puțin mai bun decât „calculul“, în garantarea calității poveștilor noastre de iubire.

Asta se întâmplă pentru că nu ne îndrăgostim de prima dată și cel mai tare de oamenii cărora le pasă cel mai mult de noi și ne sunt cei mai devotați; ne îndrăgostim de cei cărora le pasă de noi în moduri la care ne așteptăm. Iubirea de adult apare dintr-un șablon despre cum ar trebui să fim iubiți, creat în copilărie - și probabil conectat la un

set de porniri problematice -, ce militează în moduri-cheie împotriva șanselor noastre de evoluție.

Mult mai mult decât fericirea, ceea ce ne motivează în relații este căutarea familiarității, iar familiarul nu se rezumă Ia confort, încurajare și tandrețe; poate include sentimente de abandon, umilire și neglijare, ce pot forma o parte din lista

 ingredientelor paradoxale pe care avem nevoie să le regăsim în dragostea adultă. Am putea respinge candidații binevoitori, calmi și grijulii doar pe baza faptului că par prea corecți, prea nefirești în bunătatea lor nefamiliară și nici pe departe la fel de satisfăcători ca un agresor sau o persoană ingrată, care ne va tortura tocmai în modul în care avem nevoie pentru a simți că suntem îndrăgostiți.

Pentru a ajunge la instinctele specifice care circulă cu putere în colțurile mai puțin observabile ale creierului nostru, am putea încerca să întregim propoziții ciuntite, ce ne invită să împărtășim lucrurile care ne pot fermeca sau dezgusta Ia alții:

Dacă cineva mă tratează cu bunăvoință și considerație crescute, eu.....

Dacă cineva nu este pe deplin convins de mine, atunci eu.....

Când cineva îmi spune că are cu adevărat nevoie de mine, eu .....

Reacțiile noastre oneste sunt bunuri moștenite, ce ne dezvăluie ipotezele de bază, privind tipul de iubire care credem că ne este permis, și probabil că nu sunt un ghid extrem de bun pentru fericirea personală și mutuală.

Este ceva normal să îi sfătuim pe cei atrași de candidați complicați să îi părăsească pur și simplu pe aceștia, pentru niște variante mai integre. Sună atractiv la nivel teoretic, dar este adesea imposibil de pus în practică. Nu putem redirec- ționa în mod magic sursele atracției. Decât să ne propunem să transformăm tipurile de oameni de care suntem atrași, poate că e mai înțelept să încercăm să ajustăm modul în care răspundem și ne comportăm în jurul personajelor dificile pe care trecutul nostru ne impune să le găsim interesante.

Deseori problemele noastre apar deoarece continuăm să le răspundem oamenilor irezistibili în maniera în care am învățat să ne comportăm când

eram copii, în jurul tiparului

lor. De exemplu, poate că am avut un părinte mai degrabă iritabil, care ridica deseori vocea. L-am iubit, dar reacționam la furia sa simțind că noi eram vinovați de ceva. Am devenit timizi și supuși. în prezent, dacă un partener (de care suntem atrași magnetic) se enervează, răspundem ca niște copii striviți, cu fruntea abătută: ne bosumflăm, presupunem că e vina noastră, ni se pare că suntem criticați și că meritățm asta.

Dar, decât să căutăm reproiectarea radicală a instinctelor noastre, putem încerca să învățăm să reacționăm față de iubiții noștri nu așa cum o făceam când eram copii, ci în maniera mai matură și mai constructivă a adultului rațional. Avem oportunitatea enormă de a ne muta de la niște modele de răspuns infantile la unele mai mature, în raport cu dificultățile care ne atrag.

Mulți dintre noi au șanse mari să ajungă să fie împreună cu o persoană cu probleme deosebit de complexe, care ne declanșează dorințele, dar și răspunsurile copilărești defensive. Răspunsul nu constă de obicei în a pune punct relației, ci în a ne strădui să facem față provocărilor fascinante pe care le revarsă aceasta, cu ceva din înțelepciunea de care nu am fost capabili când am dat de ele la un părinte sau la un îngrijitor.

Probabil nu este de competența noastră să localizăm o persoană întru totul matură, pe care să o iubim; dar ne stă mereu în putere să ne comportăm mai matur, în ceea ce privește laturile mai puțin mature ale partenerului.

A: Comportamentul înșelător al partenerului	B: Răspunsul nostru copilăresc	C. Răspunsul mai matur spre care ar trebui să țintim

Ridică vocea	„Este doar vina mea...“	„E problema lui. Nu am de ce să mă simt vinovat."
Condescendent	„Sunt prost.“	„Există multe tipuri de inteligență. A mea e perfect în regulă."

Morocănos	„Trebuie să te repar."	„O să încerc, dar nu sunt persoana supremă, responsabilă de gândirea ta, iar asta nu trebuie să îmi afecteze stima de sine...“
Sufocant	„Merit asta."	„Nu mă intimidezi."
Distras, preocupat	Obsedat de atenție: „Observă-mă“.	„Ești ocupat, sunt ocupat, e OK..."

SUNTEM DATI NAIBII

Ideea că cineva este în multe privințe o persoană extrem de dificilă cu care să trăiești sună, la început, improbabil și adesea ofensator. Dar înțelegerea deplină și admiterea cu ușurință și grație a acestei posibilități poate fi cea mai sigură cale de a ne asigura că cineva demonstrează o chestiune cumva suportabilă. Sunt puțini oameni mai profund nesuferiți decât cei care nu suspectează, la intervale regulate, că ar putea fi așa.

Suntem cu toții infernali. Nu avem nevoie să ne gândim la cineva în particular pentru a ști că asta li se aplică tuturor. Am fost toți - într-un mod sau altul - îngrijiți necorespunzător, avem o panoplie de trăsături psihologice nefericite, suntem asediați de obiceiuri rele, suntem anxioși, geloși, temperamentali și vanitoși. Cu siguranță vom aduce o cantitate imensă de probleme în viața altcuiva.

Tindem să fim protejați de aceste vești neplăcute printr-un mix de sentimentalitate și neglijare. Poate că părinții ne-au iubit prea mult pentru a ne sublinia neajunsurile; poate că

prietenii noștri nu au avut chef de asta. Iar foștii noștri iubiți sunt susceptibili de a fi fost prea dornici să scape din a-și bate capul cu reeducarea noastră.

In plus, e imposibil, pe cont propriu, să observăm amploarea puterii unui om de a înnebuni. Orele noastre excentrice și recurgerea la muncă pentru îndepărtarea sentimentelor de vulnerabilitate pot să treacă neobservate când ne punem

singuri în pat la unu dimineața. Obiceiurile noastre alimentare ciudate sunt inexistente, fără o altă pereche de ochi care să ne înregistreze combinațiile de groază.

în cele din urmă, un partener ne va da papucii. Va părea un oribil atac personal, la care nu ne-ar fi supus cineva mai drăguț. Dar este un simplu răspuns inevitabil la eșecurile pe care oricine expus la noi ar fi avut nevoie în cele din urmă să le aducă în discuție. Ar fi bine să avem cu toții un răspuns detaliat la sugestia, cel mai bine ridicată de la început, că am putea reprezenta o simplă variantă de testare.

Oricine, văzut îndeaproape, deține o cantitate înspăimântătoare de lucruri rele. Cele specifice variază enorm, dar punctul esențial este același. Nu e vorba că un partener e prea critic sau neobișnuit de exigent. Pur și simplu el este mesagerul veștilor rele inevitabile. A-i cere cuiva să fie cu noi e, la urma urmei, o cerere ciudată față de o persoană de care pretindem că ne pasă enorm.

CARACTERUL INFERNAL AL CELORLALȚI

în mod analog, dezvoltarea unei viziuni limpezi și lipsite de panică a eșecurilor serioase ale unui partener este printre cele mai generoase acțiuni de care suntem capabili în iubire. Asta se întâmplă pentru că succesul sau eșecul unei relații nu atârnă de lipsa defectelor celuilalt - fiindcă acestea există. Contează cum interpretăm eșecurile sale; modul în care înțelegem motivele din cauza cărora acesta a fost și va continua să fie o persoană foarte dificilă într-o relație.

Esența o reprezintă măsura în care trecem de la

a interpreta comportamentul ca pe un semn de răutate la a-1 vedea drept simptom al durerii și anxietății. Vom fi învățat să iubim când răspunsul nostru firesc în momente nefericite va fi nu să ne simțim îndurerați, ci să ne întrebăm ce aspecte deteriorate din trecutul tumultuos al partenerului nostru au fost angajate.

Trăsăturile deranjante își au aproape mereu rădăcinile în copilărie, cu mult înainte de sosirea noastră. Ele sunt, majoritatea, strategii dezvoltate pentru a face față stresului ce nu putea fi procesat corect de o minte imatură. Un părinte exagerat de critic și exigent se poate să îl fi făcut să simtă că a fi dezorganizat și dezordonat reprezenta în mod necesar o revoltă, afirmarea crucială a independenței împotriva unei cerințe amenințătoare de conformare. Vegherea asupra statutului social se poate să fi fost rezultatul unei succesiuni de falimente în afacerea tatălui, în timpul adolescenței. O personalitate ezitantă se poate să fi rezultat dintr-o dezamăgire timpurie de nesuportat.

Suntem pregătiți pentru relații nu când am întâlnit perfecțiunea, ci când am devenit dispuși să le dăm defectelor interpretările generoase pe care le merită.

Partenerii noștri nu sunt singurii vătămați. Doar că îi cunoaștem mult mai bine decât pe străinul incitant. Partenerul nostru suferă de dezavantaje istorice: de a fi fost în viețile noastre atât de mult timp încât am avut oportunitatea să fim introduși pe îndelete în întreaga lor gamă de lipsuri. Certitudinea că am putea fi mai fericiți cu altă persoană se bazează pe ignoranță, fiind rezultatul de a fi fost protejat de cele mai rele și mai nebune dimensiuni ale personalității unui nou personaj - care trebuie să acceptăm că se află acolo cu siguranță, nu pentru că le cunoaștem în detaliu, ci întrucât cunoaștem rasa umană.

O mentalitate binevoitoare nu face din confruntarea cu necazurile altei persoane o experiență plăcută. Dar ne întărește capacitatea de

a rămâne cu aceasta, pentru că vedem că eșecurile sale nu o fac nevrednică de a fi iubită, ci mai degrabă arată nevoia sa urgentă de iubire.

TÂNJIREA DUPĂ ÎNCURAJĂRI

Există momente frumoase, la începutul relațiilor, când o persoană nu prea își poate face curaj pentru a-i arăta alteia

cât de mult o place. I-ar plăcea să atingă mâna celuilalt și să îi găsească un loc în viața sa; dar teama sa de respingere este atât de intensă, încât ezită și șovăie. Cultura noastră are un grad de înțelegere crescut pentru acest stadiu ciudat și intens vulnerabil al iubirii. învățăm să fim răbdători cu maniera oamenilor de a deveni oarecum agitați sau lipsiți de grai. Sau ar putea să se comporte sarcastic ori cu răceală, nu din indiferență, ci ca metodă de mascare a unui entuziasm deranjant de puternic. Totuși presupunerea este că teroarea de a fi respins va fi limitată ca scop și se va concentra pe o fază particulară a relației: începutul ei. Odată ce un partener este în sfârșit acceptat și uniunea fixată, presupunerea este că teama trebuie să dispară.

Dar una dintre cele mai ciudate trăsături ale relațiilor este că, în realitate, teama de a fi respins nu se termină niciodată. Continuă, chiar și la oameni destul de raționali, zi de zi, cu consecințe adesea dificile - în special pentru că refuzăm să îi acordăm suficientă atenție și nu suntem antrenați să îi reperăm simptomele contraintuitive la alții. Nu am găsit modalitatea câștigătoare de a continua să admitem de cât de multă siguranță avem nevoie.

Acceptarea nu este niciodată un dat; reciprocitatea nu este niciodată asigurată. Pot exista mereu noi amenințări, reale sau închipuite, la adresa integrității iubirii. Declanșatorul nesiguranței poate fi aparent minuscul. Poate că celălalt a stat la muncă neobișnuit de mult; sau a fost destul de animat vorbindu-i unui străin la o

petrecere; sau e ceva vreme de la ultima partidă de sex. Poate că nu a fost prea afectuos cu noi când am intrat în bucătărie. Sau a fost mai degrabă tăcut pentru ultima jumătate de oră.

în loc să cerem încurajări cu duioșie și să ne expunem dorințele cu șarm, avem tendința de a ne masca nevoile sub niște comportamente înșelătoare, ce garantează frustrarea scopurilor noastre ultime. în cadrul relațiilor stabile, când se neagă teama de respingere, tind să apară două simptome majore.

în primul rând, putem deveni distanți - sau ceea ce psiho- terapeuții numesc „evitanți“. Dorim să ne apropiem de partenerii noștri, dar suntem atât de anxioși că am putea să nu fim doriți, încât îi blocăm: le spunem că suntem ocupați, pretindem că ne gândim la altceva. Se poate să ne încurcăm cu o a treia persoană, aceasta fiind încercarea defensivă supremă de a fi distant și adesea o încercare perversă de a declara că nu avem nevoie de o iubire pentru care suntem prea vulnerabili ca să o cerem.

Am dezvoltat modele evitante când - în copilărie - încercările de apropiere au sfârșit în acte de respingere, umilință, nesiguranță sau rușine, pentru care nu am fost prea bine echipați ca să le facem față. Devenim, fără a realiza conștient, hotărâți ca asemenea niveluri de expunere să nu mai aibă loc niciodată. La un semn prematur de dezamăgire, înțelegem așadar nevoia prezentă de a ne închide în afara durerii. Avem prea multe cicatrici pentru a mai ști cum să stăm pe-aproape și să menționăm că suntem răniți.

Sau, dacă nu, putem ajunge posesivi - sau ce numesc psiho- terapeuții „anxioși“. Devenim suspicioși, disperați și ușor de înfuriat în fața momentelor ambigue de iubire; catastrofa nu pare niciodată prea departe. O dispoziție puțin distantă trebuie să fie, simțim noi, mesagerul respingerii; un moment oarecum lipsit de încurajare este aproape în mod sigur preludiul sfârșitului. Grija noastră este înduioșătoare, dar modul de a o exprima nu este deseori așa, fiindcă iese la iveală ca atac, și nu ca rugăminte. în fața caracterului îndoielnic rapid atribuit celuilalt, ne plângem la nivel administrativ și încercăm să controlăm procedurile. îi cerem să se întoarcă la o anumită

oră, îl mustrăm că privește în altă parte pentru o secundă, îl forțăm să ne arate atașamentul său, punându-1 să treacă printr-o cursă cu obstacole de sarcini administrative. Ne enervăm foarte tare și nu recunoaștem, mai degrabă cu seninătate, că suntem îngrijorați. Ne alungăm vulnerabilitatea, denigrând persoana care ne scapă. Ne agățăm de slăbiciunile acesteia și ne plângem de neajunsurile sale. Facem

orice în afară de a pune întrebarea care ne presează atât de mult: încă îți pasă? Și totuși, dacă acest comportament dur, dizgrațios, ar putea fi înțeles cu adevărat drept ceea ce este, ar fi revelat nu ca respingere sau indiferență, ci ca o pledoarie ciudat de distorsionată - dar foarte reală - pentru tandrețe.

O soluție centrală pentru aceste tipare constă în normalizarea unei imagini mai precise a funcționării emoționale: să fie clar cât de predictibilă este nevoia de încurajare - și, în același timp, cât de normal este să fim reticenți în a ne dezvălui dependența. Ar trebui să existe momente regulate, poate la fiecare câteva ore, în care să ne putem simți dezinvolți și îndreptățiți pentru a cere încurajarea. „Chiar am nevoie de tine. încă mă mai dorești?“ ar trebui să fie una dintre cele mai normale chestionări. Ar trebui să decuplăm admiterea nevoii de la orice asociere cu termenul nefericit și punitiv de „obligație“. Trebuie să devenim mai buni în a observa dragostea și tânjirea ce stau la pândă în spatele unora dintre cele mai reci, severe sau administrative momente ale noastre și ale partenerului nostru.

PARTENERUL-COPIL

Copiii mici se comportă uneori în moduri uimitor de nedrepte și șocante: strigă la persoana care are grijă de ei, dau la o parte nervoși un bol de paste, aruncă într-o clipită lucrul pe care l-ai adus pentru ei chiar adineauri. Dar rareori ne simțim agitați sau răniți personal de comportamentul lor. Iar asta se datorează faptului că nu le atribuim cu ușurință motive negative sau intenții rele copiilor foarte mici. Ajungem la cele mai binevoitoare interpretări. Nu credem că ei fac ceva pentru a ne

supăra. Credem probabil că sunt puțin obosiți, că îi dor gingiile sau că sunt supărați pe sosirea unui frățior mai mic. Ne-am creat un repertoriu larg de explicații alternative care ne apără de panică sau agitație.

Acesta este contrariul a ceea ce tinde să se întâmple în jurul adulților, în general, și al iubiților noștri, în particular.

Aici ne imaginăm că ceilalți ne-au luat în vizor deliberat. Dacă partenerul întârzie la ziua mamei noastre din cauza „muncii“, vom presupune că e o scuză. Dacă promite că ne cumpără niște pastă de dinți în plus, dar apoi „uită", ne vom închipui că e ceva voit. Probabil savurează gândul că ne cauzează puțină suferință.

Dar, dacă am utiliza modelul infantil de interpretare, prima noastră presupunere ar fi puțin diferită: poate că nu au dormit bine noaptea trecută și sunt prea extenuați pentru a gândi limpede; poate îi doare genunchiul; poate că ceea ce fac e asemănător cu testarea limitelor toleranței parentale. Privit dintr-un astfel de unghi, comportamentul iubitului adult nu devine în mod magic drăguț sau acceptabil. Dar gradul de agitație este păstrat la o valoare scăzută sigură. Este foarte emoționant că trăim într-o lume în care am învățat să fim atât de buni cu copiii; ar fi chiar mai drăguț dacă am învăța să fim puțin mai generoși cu părțile copilărești ale celuilalt.

Sună ciudat la început - chiar condescendent și disperat - păstrarea în minte a faptului că partenerul nostru rămâne mereu un copil în cazuri cruciale. La exterior, este evident că acesta funcționează ca adult. Dar teoria partenerului-copil ne forțează să recunoaștem că părțile psihicului rămân mereu legate cum era acesta în primele stadii de viață. Acest mod de a ne privi partenerul ar putea fi o strategie utilă în gestionarea situațiilor cărora le facem cu greu față: când au loc accese de irascibilitate complet nefondate, bosumflarea, sau scăpări de violență. Când nu se comportă nici pe departe așa cum ne-am aștepta în

mod ideal de la un adult și etichetăm cu respingere astfel de atitudini ca fiind „copilăroase“, abordăm - fără a realiza aproape - o idee extrem de constructivă, dar apoi (ușor de înțeles, dar din nefericire) o vedem doar ca pe o acuzație, și nu ca pe ceea ce este cu adevărat: recunoașterea unei trăsături normale a condiției umane.

Beneficiul terapeutic constă în observarea faptului că ne pricepem în general foarte bine la a iubi copii. Abilitatea noastră de a fi calmi în continuare în jurul copiilor se bazează pe

faptul că luăm ca atare incapacitatea lor de a explica ceea ce îi deranjează cu adevărat. Deducem cauza reală a necazului lor pe baza simptomelor externe ale furiei, pentru că pricepem că abilitățile copiilor mici de a-și diagnostica și comunica propriile probleme sunt extrem de limitate.

Premisa centrală a teoriei partenerului-copil presupune că nu este o aberație sau eșecul unic al unui partener faptul că acesta păstrează o dimensiune copilăroasă. Este o trăsătură normală, inevitabilă a existenței tuturor adulților. Nu ești ieșit din comun de ghinionist încât să te fi agățat de cineva care este încă infantil în atât de multe moduri. Vârsta adultă nu este pur și simplu o stare completă; ceea ce numim copilărie durează (într-un mod submersibil, dar major) pe tot parcursul vieților noastre. Astfel, unele dintre răspunsurile pe care le oferim instinctiv copiilor trebuie să continue mereu, pentru a fi relevante când avem de-a face cu un alt adult.

A fi binevoitor față de copilul interior al partenerului nostru nu înseamnă că îl infantilizăm. Aici nu vorbim despre desenarea unei diagrame pentru a detalia timpul pe care îl poate petrece în fața ecranului sau oferirea de steluțe pentru că se îmbracă de unul singur. înseamnă să avem compasiune pentru a traduce lucrurile pe care le rostește, înțelegându-le sensul mai profund: „Ești un bastard“ ar putea reprezenta încercarea de a spune „Mă simt sub asediu la lucru și încerc să îmi spun mie însumi că sunt mai puternic și mai independent decât mă simt în realitate“ sau „Chiar nu înțelegi?“ ar putea însemna „Sunt îngrozit și frustrat și nu știu exact de ce. Te rog să fii

puternic“.

Desigur, este mult mai greu să fii adult în preajma unui alt adult, cu copilul interior la vedere, decât cu un copil pro- priu-zis. Asta se întâmplă fiindcă vedem cât de mic și nedezvoltat este un sugar sau un copil de cinci ani, deci empatia vine în mod natural. Noi știm, și ni se amintește vizual, că ar fi un dezastru să pornim deodată copilul și să încercăm să îl facem complet responsabil pentru fiecare acțiune a sa.

Psihologia ne-a avertizat timp de jumătate de secol sau mai mult că nu asta e calea corectă.

Totuși încă nu avem această rezervă culturală complet în vigoare, pentru a ne asista în a face față laturilor copilărești ale partenerului. Problema cu adulții este că arată în mod înșelător ca niște adulți - deci nu ne prea așteptăm la nevoia unei reimaginări precise și corective a vieții lor interioare. Trebuie să ne forțăm pentru a ne imagina haosul, dezamăgirea, grija și confuzia pură din oamenii ce par pur și simplu agresivi pe dinafară. Partenerul nostru poate fi înalt și capabil să prezideze ședințe la locul de muncă, dar comportamentul său încă ar putea fi uneori conectat dramatic la primii săi ani de viață. Suntem atât de pricepuți la a ne disimula superioritatea tratând pe cineva ca fiind mai tânăr decât arată, încât trecem cu vederea nevoia de a ignora ocazional părțile exterioare, adulte, ale partenerului nostru, pentru a percepe, simpatiza și potoli copilul nervos, confuz, ce pândește dinăuntru.

IUBIRE ȘI EDUCAȚIE

Ideea de a dori să ne schimbăm partenerii sună profund îngrijorător, pentru că, la nivel colectiv, am fost masiv influențați de un aspect particular al concepției romantice despre iubire. Aceasta afirmă că principalul indicator al adevăratei afecțiuni este capacitatea de a accepta o altă persoană în totalitatea ei, cu toate părțile sale bune și rele - și, într-un fel, mai ales cu cele rele. A iubi pe cineva așa cum este pare, potrivit filosofici romantice, destul de simplu, fără vreo dorință de a-1 schimba. Trebuie să acceptăm persoana deplină, pentru a fi

demni de emoțiile pe care pretindem că le simțim.

în anumite momente de iubire, este de-a dreptul mișcător și impresionant să fim iubiți pentru lucruri condamnate sau neînțelese de alții. Poate părea dovada supremă de iubire că părțile noastre înșelătoare pot stârni interes, bunătate și chiar dorință. Când un partener consideră că ești timid

la petreceri, nu râde - e dulce și ia starea ta tăcută ca pe un semn de sinceritate. Nu e stânjenit de hainele care nu prea sunt în pas cu moda, fiindcă, în opinia lui, ignorarea opiniei publice ține de onestitate și de putere. Când ești mahmur, el nu spune că a fost vina ta că ai băut prea mult; îți freacă gâtul, îți aduce un ceai și ține perdelele trase.

Dar tragem o concluzie greșită din momente atât de încântătoare: că ideea de a iubi pe cineva trebuie să însemne că îl acceptăm mereu așa cum este, că iubirea reprezintă, în esență, o aprobare necondiționată. Orice dorință de schimbare trebuie, conform acestei ideologii, să provoace supărare, neplăcere și o rezistență profundă. Pare dovada faptului că iubirea s-a terminat, că ceva trebuie să fi mers extrem de prost...

Dar există o altă filosofie a iubirii, mai fezabilă și mai matură, una cu originile la grecii antici. Aceasta afirmă că iubirea este admirație pentru părțile bune, perfectibile ale unei persoane. Grecii considerau că iubirea nu este o emoție mistică. A iubi pe cineva nu este un fenomen chimic ciudat, de nedescris în cuvinte. înseamnă pur și simplu a fi uimit de toate lucrurile cu adevărat potrivite și desăvârșite, ce caracterizează o altă persoană.

Deci ce facem cu ceea ce percepem ca fiind slăbiciunile, problemele și aspectele regretabile ale partenerului? Ideea grecească de iubire ne întoarce la o noțiune de care avem nevoie disperată pentru a ne reabilita pe noi înșine: educația. Pentru greci, dată fiind amploarea imperfecțiunilor noastre, un aspect de adâncire a iubirii este dorința de a învăța și de a fi pregătit să fii învățat. Doi oameni ar trebui să-și privească

relația ca pe o oportunitate constantă de a îmbunătăți și de a fi îmbunătățit. Când iubiții învață unul de la altul adevăruri inconfortabile, ei nu abandonează spiritul iubirii. Ei încearcă să facă ceva foarte real pentru dragostea genuină, adică să își facă partenerul mai vrednic de admirație.

Ar trebui să încetăm să ne simțim vinovați pentru că ne dorim pur și simplu să ne schimbăm partenerii și nu ar trebui să le purtăm deloc pică acestora, pentru că și-au dorit doar să

ne schimbe. Ambele proiecte sunt, în teorie, profund legitime, chiar necesare. Dorința cuiva de a-și educa iubitul este, de fapt, complet loială sarcinii esențiale a iubirii.

Din nefericire, sub dominația ideologiei romantice, cei mai mulți dintre noi ajung să fie profesori și elevi la fel de teribili. Asta e din cauză că ne revoltăm împotriva efortului necesar traducerii cinismului sub forma unor lecții care sună sensibil și împotriva umilinței necesare pentru a interpreta aceste lecții ca pe niște încercări grijulii de adresare a unor aspecte mai problematice, ce țin de personalitatea noastră.

în loc de asta, din poziția studentului, la primul semn că celălalt adoptă un ton pedagogic, tindem să presupunem că suntem atacați și înșelați și din acest motiv ne protejăm urechile de instruire, reacționând cu sarcasm și agresiune față de „profesorul nostru".

în mod asemănător, când există un lucru pe care am dori să îl predăm, suntem atât de nesiguri că vom fi auziți (ne bazăm experiența pe modul în care merg de obicei lucrurile acestea) sau că avem dreptul de a vorbi, încât lecțiile noastre tind să fie exprimate cu un ton de iritare isterică. Ceea ce ar fi reprezentat oportunitatea unei lecții profunde va deveni - sub condițiile panicate, speriate „din sala de clasă" ale unei relații normale - o serie de insulte strigate, depreciative, dublate de rebeliune și furie.

Este un paradox al domeniului că eforturile noastre de predare tind să aibă succes cu cât ne pasă mai puțin de rezultat. Sentimentul că totul este în joc și că lumea se termină - impresii la care se poate ajunge destul de ușor când e târziu în

noapte și iritarea crește - garantează transformarea noastră în pedagogi catastrofali.

Profesorul priceput știe că sincronizarea este critică pentru instruirea reușită. Tindem în mod automat să oferim o lecție de îndată ce apare problema, și nu când aceasta are șanse mari să fie dezbătută (lucru ce ar putea fi posibil câteva zile mai târziu). Și astfel ajungem în mod tipic să adresăm cele mai delicate și complicate sarcini de învățare tocmai în

punctul în care ne simțim cel mai speriați și mai tulburați și când studentul nostru este cel mai extenuat și mai agitat. Ar trebui să învățăm să procedăm ca un general viclean, care știe să aștepte condițiile potrivite pentru a face o mutare. Ar trebui să dezvoltăm un cult al sincronizării optime, pentru adresarea subiectelor sensibile, transmițând din generație în generație povești despre cum, după ani în care nu s-a obținut nimic cu asalturi frontale impulsive, un profesor minunat a stat răbdător lângă mașina de spălat vase dis-de-dimineață, când toți ceilalți dormeau profund, până când partenerul său a așezat ziarul, a reflectat la vacanța ce urmează și apoi a băgat la înaintare un punct de vedere îndelung pregătit, câștigând în cele din urmă o victorie didactică decisivă.

Persoana defensivă nu crede deloc în bunăvoința profesorilor. în adâncul minții sale, nu există distincție între un comentariu privindu-i comportamentul și criticarea dreptului său de a exista. Defensiva crește costurile dezacordului - și, prin urmare, ale dialogului - intolerabil.

Cândva în anii timpurii ai persoanei defensive va fi existat un sentiment de pericol uriaș, din poziția de subordonare, ce ar fi putut să inspire îndepărtarea de revendicările de hiperincompetență. Este sarcina tuturor părinților să își critice copiii și să le dea vești rele în ceea ce privește dorințele și eforturile lor. Dar există și moduri diferite de a aborda asta. Cea mai bună formă de pedagogie îl face pe copil conștient de nevoia de îmbunătățire, dându-i totodată și

sentimentul că e plăcut în ciuda ignoranței și defectelor sale. Totuși sunt cazuri în care critica merge prea adânc, când copilul ajunge nu doar să fie corectat, ci și îngropat sub impresia de totală inutilitate. A recunoaște - fără rușine - și a înțelege cu compasiune de ce o persoană a ajuns să fie excesiv de defensivă este fundamental pentru ștergerea obiceiurilor de autoapărare și, prin urmare, pentru deschiderea sinelui spre educație și progres. Am avut nevoie și de acele mecanisme cândva. Acum ne permitem să le abandonăm.

Când predarea și învățarea eșuează, intrăm în zona cicălelii. Cicăleala este versiunea descurajantă, neplăcută, contra- productivă, dar absolut înțeleasă, și amară a ambiției nobile de a îmbunătăți un iubit. Sunt întotdeauna atât de multe lucruri pe care ne-am dori să le schimbăm la partenerii noștri. Ne dorim ca ei să fie mai conștienți de sine, punctuali, generoși, de nădejde, introspectivi, optimiști, comunicativi, profunzi... Cicăleala reprezintă, în esență, încercarea de a transfera o idee de îmbunătățire de la o minte la una care a renunțat la speranță. A ajuns să fie o încercare bazată pe insistență, și nu pe invitație, pe forță, și nu pe șarm.

în mod lamentabil, ea nu funcționează. Cicăleala se împerechează cu geamăna sa diabolică, eschivarea. Celălalt pretinde că citește ziarul, merge sus și simte că are dreptate. Stridența din tonul cuiva oferă toate motivele necesare pentru a crede că respectivul nu are nimic bun sau real de spus.

Pare că cineva îi poate schimba pe alții doar când dorința lor de evoluție nu a atins încă un teren minat, când încă putem îndura că vor rămâne așa cum sunt. Cu toții ne schimbăm doar când avem sentimentul că ne sunt înțelese nenumăratele motive pentru care schimbarea ni se pare atât de dificilă. Știm, desigur, că pubelele au nevoie de atenția noastră, că ar trebui să ne străduim pentru a merge în pat mai repede și că am fost o dezamăgire. Dar nu putem suporta să ascultăm aceste lecții pe un ton lipsit de compasiune; ne dorim - ca niște copii șmecheri ce suntem - să ni se scuze ambivalența de a deveni oameni mai buni.

Tragedia cicălelii constă în faptul că de obicei motivele sale sunt atât de nobile, dar aceasta nu

funcționează. Cicălim fiindcă simțim că deținerea adevărului ne permite să nu îl redăm elegant. Asta nu se întâmplă niciodată. Soluția contra cicălelii nu constă în a înceta să încercăm să îi facem pe alții să acționeze cum vrem noi. Mai degrabă, constă în a recunoaște că persuasiunea are mereu nevoie să fie formulată în termeni care au sens în mod intuitiv pentru cei pe care vrem să-i schimbăm.

Ar trebui totodată să încetăm să judecăm atât de aspru încercările greșite din timpul instruirii. în loc să interpretăm fiecare lecție stridentă ca pe un atac la adresa întregii noastre ființe, ar trebui să o luăm drept ceea ce este: o indicație, oricât de deficitară, că deranjăm pe cineva cu ceva - chiar dacă știrile nu ne sunt livrate încă la modul perfect. Nu ar trebui să ne fie niciodată rușine de a instrui sau de a fi instruiți. Singura greșeală este să respingem oportunitatea educației, dacă aceasta este oferită, oricât de stângace ar fi. Iubirea ar trebui să fie încercarea fructuoasă a doi indivizi de a-și atinge întregul potențial, nu doar un creuzet în care să se caute aprobarea panopliei de eșecuri prezente.

2. IMPORTANȚA SEXULUI

ELIBERAREA SEXUALĂ

Avem adesea impresia că trăim în timpuri iluminate din punct de vedere sexual și că aparținem unei epoci libertine. Ar fi trebuit așadar, ca, până în prezent, să fi găsit sexul ca pe un subiect relativ simplu și deloc deranjant. Dar o narațiune a iluminării ignoră faptul că rămânem, cu mici întreruperi, extrem de conflictuali, stânjeniți, rușinați și într-adevăr eludați în privința sexului, doar că apare o complicație în plus: suntem meniți să considerăm acest subiect unul simplu.

în realitate, niciunul dintre noi nu abordează sexul așa cum ar trebui, cu o viziune voioasă, spontană, lipsită de obsesie, curată, loială, bine ajustată, despre care ne convingem pe noi înșine că este norma. Suntem în mod universal excentrici în ceea ce privește sexul, dar doar dacă privim asta în relație cu niște idealuri de normalitate crescute și distorsionate cu cruzime. Mare parte din ceea ce reprezentăm din punct de vedere sexual rămâne extrem de înspăimântătoare pentru a i-o comunica oricărui om care am dori să creadă ceva bun despre noi. Am putea alege să murim fără să fi avut anumite conversații.

Dilema este cum să părem în același timp normali și totuși să ne permitem nouă înșine să fim descoperiți. Faptul că

trebuie să îndurăm o asemenea diviziune mistuitoare este moștenirea directă a Romantismului, ideile acestei mișcări insistând cu voioșie că sexul poate fi o forță frumoasă, curată și naturală, complet conectată cu spiritul iubirii. Poate fi pasional în anumite momente, dar în esență este extrem de bun, tandru, dulce și plin de afecțiune față de o singură persoană. Sună fermecător și din când în când, pentru puțin timp, este chiar adevărat. Dar neglijează deplorabil unele componente critice ale entuziasmului erotic și nu poate decât să ne lase profund stânjeniți de anumite părți ale lucrurilor pe care ni le dorim.

Pentru a deschide lista, iată doar câteva dintre adevărurile neplăcute ce se stârnesc în mintea noastră:

» foarte rar ne putem păstra interesul sexual pentru o singură persoană, oricât de mult am iubi-o, după o anumită perioadă;

« este complet posibil să ne iubim partenerul și să ne dorim regulat să facem sex cu necunoscuți, prototipuri frecvente care nu se aliniază cu preocupările noastre obișnuite;

♦ putem fi persoane amabile, respectabile și democratice și în același timp să vrem să provocăm sau să primim un tratament extrem de dur;

♦ este perfect normal să avem fantezii cu scenarii pe care nu am vrea să le reproducem în realitate și asta ar putea implica aspecte ilegale, violente, vătămătoare și insalubre;

♦ poate fi mai ușor să ne entuziasmăm de cineva care nu ne place sau despre care nu avem nicio părere decât de persoana iubită.

Acestea nu sunt doar niște chestiuni ce țin de o

curiozitate domolită. Sunt bazele personalității sexuale umane, aflate într-un contrast șocant cu orice alt adevăr sugerat de societate.

în ciuda eforturilor noastre crescute de a îl curăța de ciudățenii, sexul nu poate fi *normal* în modurile în care ne-ar

plăcea nouă să fie. Adevărata eliberare este provocarea ce stă înaintea noastră, în timp ce ne facem curaj răbdători, pentru a admite natura dorințelor noastre și a învăța cum să vorbim cu cei pe care îi iubim și cu noi înșine, cu o onestitate inovatoare, lipsită de spaimă.

SEMNIFICAȚIA ENTUZIASMULUI SEXUAL

Dorința sexuală ne face să ne dorim și să săvârșim lucruri care sunt, după standardele vieții normale, extrem de neobișnuite. Căutăm să ne plasăm gurile în locuri ciudate de pe corpurile altor oameni, să penetrăm orificii neverosimile și să spunem lucruri surprinzătoare și ieșite din comun.

De-a lungul secolului XX, cea mai mare influență asupra modului în care se raportau oamenii la sex a venit din opera lui Sigmund Freud. Psihanalistul a mutat sexul de la marginea subiectelor de discuție în centrul conversațiilor culturale. în mod radical, el a insistat că sexul ar putea fi profund conectat cu aproape orice altceva din viețile noastre. Dar, în mod problematic și mai degrabă involuntar, el a făcut ca asta să sune de parcă orice altceva poate fi degradat sau cel puțin transformat în ceva sinistru, din cauza acestei conexiuni. Oamenii se considerau poate interesați de subiecte nobile ca arta și politica, dar, în realitate, părea să sugereze Freud de la distanță, ei purtau mai degrabă o mască a normalității. Printr-o lentilă freudiană, totul apărea contaminat de un strat ascuns de preocupări sexuale.

Totuși, fără vreo lipsă de respect față de Freud, tocmai opusul ar putea fi adevărat. Nu înseamnă că, atunci când analizăm arta sau politica suntem doar perverși; mai curând, când ne gândim că suntem doar perverși, urmărim de fapt niște obiective

foarte serioase și inteligibile, conectate cu o gamă de aspirații diferite, mai înalte. Viețile noastre sexuale sunt într-un contact mult mai crescut cu valorile noastre decât tindem să presupunem. Ceea ce pare incomprehensibil de pervers este de obicei un demers extrem de logic, pentru

a atinge un scop profund și onorabil prin mijloace trupești: căutăm, prin sex, să ne conectăm emoțional și să ne facem înțeleși de o altă persoană.

Să considerăm practica de a ne înfige fața în vaginul sau testiculele unei persoane. Sexul oral poate fi greu de explicat. Dar, ca în cazul atâtor alte acte sexuale, în centrul său se află sentimentul de a fi acceptat. în cea mai mare parte a vieții învățăm să ne ținem ochii departe de zonele genitale ale celorlalți. Avem o grijă deosebită să schimbăm camerele pentru a aranja prosoapele strategic, astfel încât să fim siguri că nu va zări nimeni părți din noi, la care am învățat să ne referim, grăitor, ca la unele „private“. Fiorul sexului oral este conectat cu o inversare scurtă, magnifică a tuturor tabuurilor noastre sexuale. Nu mai avem de ce să simțim rușine sau vinovăție. Poate că actul e unul fizic, dar, în esență, extazul reprezintă ușurarea emoțională că secretul nostru și, subiectiv vorbind, părțile „rele“ au fost observate și aprobate cu entuziasm de altcineva.

Același lucru este valabil și pentru sexul anal. Anusul este cea mai proscrisă și periculoasă parte a corpului, înconjurată de cele mai stricte și mai severe tabuuri ale regulilor de igienă intimă. Dar această restricție doar contribuie în mod direct la tandrețea de a avea permisiunea explorării acestei părți dintr-o altă ființă și din noi înșine, în contextul unei relații. Nu uităm că anusul este locusul dezgustului; savurăm, prin sex, ideea simbolizării unei utopii mici, închise, creată împreună cu partenerul nostru, în cadrul căreia regulile normale nu se aplică. Jocul anal și-ar pierde mult din

capacitatea de delectare dacă anusul nu ar fi mai „murdar“ decât o frunte sau o bărbie; plăcerea depinde de un alt om care să ne lase să facem ceva extrem de murdar cu și pentru el și cu implicația că asta este ceva pe care el nu ar face-o niciodată cu o persoană de care nu îi prea pasă. Exact sentimentul că ceva este greșit, pervers sau obscen face din acordul reciproc de a încerca asta un semn de încredere atât de mare.

Dinamici psihologice similare se aplică degradării din cadrul sexului. în mod normal și foarte justificat ne simțim ofensați în mod instinctiv la cel mai mic semn de condescendență. Suntem furioși sau depresivi dacă cineva ne face „curvă" ori „bastard de doi bani“ sau ne spune că suntem un „căcat“ ori „zero barat“. Aceștia sunt termenii pe care îi folosesc oamenii când vor să rănească și să supere cel mai tare o altă persoană, când sunt disperați să exprime dispreț sau ură. Așa că, la prima vedere, este șocant și deranjant să te gândești că noi (sau partenerul nostru) am putea fi excitați erotic doar prin folosirea unor asemenea termeni abuzivi în pat.

Ar fi înțelept să începem să studiem acest subiect prin prisma poate a celui mai mare roman al secolului XX, *în căutarea timpului pierdut* de Marcel Proust. în primul volum, *Swann,* naratorul nenumit al lui Proust, pe atunci un tânăr adolescent, se plimbă aproape de casa bunicii sale în ținutul rural francez. Trecând pe lângă o clădire de la marginea satului, observă, într-un dormitor de la etaj, o femeie, domnișoara Vinteuil, făcând dragoste cu o prietenă. Este fascinat și se cațără pe o colină mică, pentru a vedea mai bine. De acolo observă că se petrece ceva chiar mai surprinzător: domnișoara Vinteuil a așezat pe noptieră o fotografie cu tatăl său mort și o încurajează pe iubita sa lesbiană să scuipe poza în timp ce ele fac sex, gestul dovedindu-se a fi extrem de excitant pentru ambele. Primii cititori ai romanului lui Proust au fost șocați și extrem de critici privind această scenă a pângăririi erotice. Ce căuta acest episod revoltător într-o poveste de dragoste de altfel grațioasă și frumoasă, plină de evocări gingașe ale malurilor, copacilor și a vieții domestice?

Editorul lui Proust a vrut să taie scena, dar romancierul a insistat să o păstreze, cerându-i editorului să îi înțeleagă importanța din cadrul cuprinzătoarei sale filosofii despre iubire.

Proust a încercat din răsputeri să se asigure că cititorii săi nu o vor judeca aspru pe domnișoara Vinteuil, mergând atât de departe până la a sugera că nici măcar tatăl femeii nu ar fi fost deranjat în ultimă instanță să fie scuipat de iubita

acesteia, atât timp cât ar fi înțeles ce se petrecea cu adevărat: „M-am tot gândit că, dacă domnul Vinteuil ar fi avut ocazia să ia parte la această scenă, ar fi continuat, în ciuda a tot și a toate, să creadă în soliditatea inimii fiicei sale“. Argumentul lui Proust este că pângărirea din timpul sexului nu este ceea ce pare. Aparent, ține de violență, ură, răutate și lipsă de respect. Dar pentru Proust, simbolizează dorința de a fi tu însuți în prezența unei alte ființe umane și de a fi iubit și acceptat de aceasta pentru părțile rele pe care le ai, și nu doar pentru politețe sau bunele maniere. Domnișoara Vinteuil este, în viața de zi cu zi, un personaj extrem de moral și amabil și totuși presiunea de a fi mereu responsabil și „bun“ necesită asemenea momente de eliberare.

Sexul în care două persoane își pot exprima pornirile profanatoare indică de fapt, după Proust, lupta pentru acceptarea deplină. Știm că îi putem mulțumi pe alții cu bunătatea noastră, dar - sugerează Proust - ceea ce ne dorim cu adevărat este să fim apreciați și pentru impulsurile noastre mai ciudate și mai întunecate. Disciplina de a deveni o persoană bună solicită atenuări ocazionale, oferite de sex în acele momente rare când doi parteneri au îndeajuns de multă încredere unul în celălalt pentru a-și dezvălui dorințele murdare și ofensatoare, altfel strict cenzurate. Deși la suprafață sexul profanator pare să țină de rănirea unei alte persoane, este de fapt o luptă pentru intimitate și dragoste și o plăcere în care, cel puțin pentru o perioadă, putem fi cât de răi vrem, dar în cele din urmă se dovedește că încă reprezentăm

obiectul afecțiunii celuilalt.

Profanarea are așadar o semnificație: este o modalitate surprinzătoare de a încerca să îmbunătățim o relație. Nu reprezintă un act de sabotaj sau negarea dragostei. Este o luptă pentru apropiere, extrem de ciudată, dar, în felul ei, foarte logică.

Trebuie să adoptăm o înțelegere la fel de radicală față de multe aspecte ale sexualității noastre, ce par extrem de ciudate la început. Suntem niște mașini atât de complicate și

surprinzătoare; avem nevoie să sprijinim reabilitarea (prin care înțelegem investigarea înțeleaptă, înțelegătoare) unor părți din noi de care altfel ne putem lepăda sau panica atât de ușor. Deși entuziasmul nostru erotic poate suna deranjant uneori, acesta este aproape mereu motivat de căutarea binelui: dorința de a construi o conexiune marcată de înțelegere, compasiune și bunătate.

AVENTURILE

Aventura este povestea amoroasă - sau sexuală - dintre doi oameni, unul dintre aceștia (cel puțin) fiind aparent angajat într-o altă relație. Mai presus de orice, în timpurile noastre, aventurile sunt un dezastru, aproape cea mai mare trădare care se poate abate asupra noastră, un semn prevestitor al suferinței galopante, frecvent sfârșitul relației violentate și aproape mereu un prilej de moralizare feroce și de divizare a participanților în victime (cei trădați) și monștri (trădătorii).

Totuși, în încercarea de a înțelege aventurile și de a descifra atât sensul durerilor sale, cât și atracțiile rareori mărturisite, ar trebui să pricepem că modul în care interpretăm aventurile în ziua de azi este extrem de specific timpurilor noastre. Prin comparație cu îndelungata perioadă a experienței umane, suntem în mod remarcabil contorsionați de întreaga chestiune. Oamenii au avut întotdeauna aventuri, dar ceea ce *presupune* o aventură a suferit transformări uriașe de-a lungul societăților și erelor.

CÂND ÎNCEPE 0 AVENTURĂ?

Odată ce a fost dezvăluită aventura, întrebăm adesea - din poziția celui înșelat, rănit - când a

început aceasta. Indicarea momentului precis promite să facă lumină asupra motivațiilor sale și a posibilelor modalități de a preveni alte calamități de acest gen în viitor.

Este de înțeles că există o vânătoare a timpului exact când s-au cunoscut doi indivizi rătăciți și a început contactul fizic. Ne gândim la cum doi oameni au băut ceva după o întâlnire de afaceri sau cum s-au cunoscut online sau au flirtat la o petrecere și au convenit când să se întâlnească câteva zile mai târziu. Ne concentrăm pe detalii: când li s-au atins genunchii pe sub masă, când unul dintre ei și-a pus ușor brațul în jurul taliei celuilalt și când au mințit prima dată despre locul unde mergeau sau cui îi trimiteau un mesaj.

Acest tip de muncă detectivistă pare normală, dar omite ceva complex: începutul unei aventuri nu ar trebui echivalat cu momentul în care s-au întâlnit doi oameni rătăciți. Aventurile încep cu mult înainte ca cineva să aibă o relație. Originile sale rezidă din câteva fisuri inițial minuscule, care se deschid într-un cuplu subtil fracturat. Aventura precedă, probabil cu mulți ani, sosirea oricărui iubit efectiv.

Situația se repetă în multe alte zone, cum ar fi studiul istoriei. Este normal să întrebăm când a început un eveniment catastrofal, cum ar fi, de pildă, Revoluția Franceză. Răspunsul tradițional este vara lui 1789, când unii deputați ai Stărilor Generale au depus jurământul de a rămâne în sesiune până la agrearea unei constituții, sau câteva zile mai târziu, când un grup de parizieni a atacat și a pătruns cu forța în închisoarea Bastilia. Dar o abordare mai sofisticată și mai utilă localizează începutul mult mai devreme: în recoltele slabe ale ultimilor zece ani, în pierderea prestigiului regal, ca urmare a înfrângerilor militare din America de Nord din anii 1760, sau în apariția unei noi filosofii la mijlocul secolului, ce sublinia ideea drepturilor cetățenilor. La momentul respectiv,

aceste incidente nu păreau decisive în mod particular; ele nu au dus imediat la o schimbare socială majoră sau nu și-au revelat natura solemnă. Dar au pregătit țara încet și cu putere pentru revoltele din 1789: au dus țara într-o stare gata de revoluție.

în mod similar, aventurile încep cu mult înainte de întâlnirea de la conferință sau de secretele șoptite la petrecere.

O *educație emoțională* 173 Cheia nu este să ne fixăm pe excursia la Miami sau pe detaliile de autentificare pe website. întreaga concepție privind persoana ce trebuie blamată și motivele sale încep brusc să pară mult mai complicate și mai puțin bine conturate. Ar trebui să ne concentrăm pe anumite conversații ce nu au decurs bine în bucătărie în urmă cu trei veri sau pe bombăneala din taxiul spre casă din urmă cu cinci ani. Drama a început cu mult înainte ca ceva dramatic să aibă loc.

Așa ar putea fi stabilite unele dintre cauzele punctuale, dar reale ale unui partener care a călcat strâmb în cele din urmă.

Munca fără de sfârșit

Era o dimineață de duminică. Partenerul meu se dedicase unui proiect uriaș timp de câteva luni și fusesem extrem de înțelegătoare. Acum se încheiase și abia așteptam să fim împreună și să ieșim la o cafea. Dar deodată a apărut ceva nou la care trebuia să se uite pe telefon. I-am privit scurt fața, luminată de strălucirea ecranului, iar ochii lui păreau reci, determinați și categoric în altă parte. De altfel, partenerul meu încropise spontan un plan ferm de reorganizare a dulăpioarelor din bucătărie, tocmai când puteam petrece în sfârșit un moment liniștit împreună în parc. Poate că atunci a început cu adevărat după-amiaza de pasiune din Bordeaux: cu nevoia de a opri orice, pentru a schimba vesela și paharele.

Neglijarea

Fusesem plecat într-o excursie extenuantă și într-o pauză între ședințe, m-am luptat ca să găsesc momentul pentru a-mi suna partenera. Ea a răspuns, dar televizorul continua să meargă pe fundal. Uitase chiar și că urma să țin un discurs și

m-am simțit puțin umilit că a trebuit să îi amintesc asta și să aud politicosul „super", ca replică.

Umilirea
Eram cu câțiva prieteni noi, oameni pe care nu îi cunoșteam prea bine și cărora voiam să le facem o impresie bună. Partenerul meu încerca să îi amuze și, căutând opțiuni, a început să le spună tuturor o poveste despre cum am arătat cândva *slide-urile* greșite într-o prezentare de la muncă. Știe cum să spună o poveste bună și s-a râs mult la asta.
Proprietatea
Fără să discutăm, partenera mea a stabilit că mergem amândoi să luăm prânzul cu părinții ei. Nu era vorba despre faptul că nu voiam să merg, ci că ea nu a simțit nevoia să mă întrebe dacă m-ar fi deranjat asta și dacă era sincronizarea potrivită. Cu altă ocazie, fără a menționa măcar, a cumpărat un ceainic nou și l-a aruncat pe cel vechi. A fost de parcă nu aș fi avut niciun cuvânt de zis. Uneori îmi spunea pur și simplu ce să fac: „Du gunoiul afară“, „Cumpără niște apă minerală de la magazin“, „încalță alți papuci“ - fără a adăuga „te rog“ sau „te-ar deranja dacă“ sau „ar fi super dacă...“ Câteva cuvinte ar fi făcut diferența.
Flirtul
Eram la o petrecere cu partenerul meu și l-am văzut de cealaltă parte a camerei, înclinându-se spre o altă persoană, spunând ceva. Râdea șarmant. Și-a pus mâna pe spatele scaunului ei. Mai târziu a spus că fusese o conversație plictisitoare.
0 ceartă în plus
Nu a fost vorba despre simplul fapt că ne certam, ci de numărul total de certuri și natura lor nesfârșită, repetitivă. O ceartă care mi-a rămas în minte s-a petrecut la mare, când lucrurile puteau fi în sfârșit fericite. Totuși partenerul meu a ales din

nou să intensifice tensiunea privind o mâncare Thai la pachet, pe care o comandaserăm. îmi amintesc că ne certam și, în același timp, o parte din mintea mea se disocia, privind la noi doi cum stăm pe dig cu fețele încruntate și întrebându-mă: „De ce?"

Absența tandreței

Ne plimbam împreună de-a lungul străzii, aproape de piața de vechituri, și am căutat să îmi țin partenerul de mână, dar el nu a observat. Altă dată făcea ceva la masa din bucătărie și mi-am pus brațul în jurul umărului său, dar el a spus cu asprime: „Nu acum“. în pat sunt mereu cel care se întoarce către el și îl sărută de noapte bună. îmi răspunde, dar niciodată, absolut niciodată, nu vine din partea lui. Asta doare mai mult decât pare normal sau posibil de exprimat.

Decuplarea erotică

începusem să fiu interesat de o idee sexuală, dar mi se părea ciudat să i-o menționez partenerei mele. Am încercat să îi bat câteva apropouri, dar ea nu a dat impresia că ar interesa-o. Nu m-a încurajat să dezvolt. în schimb, mi-a dat impresia că ar fi mult mai convenabil dacă aș ține orice curiozitate pentru mine însumi.

Luate separat, niciunul dintre aceste lucruri nu pare să fie prea dramatic. O versiune asemănătoare a unuia sau altuia poate avea loc destul de ușor în fiecare zi. Și nu se petrece într-un singur sens: ambele părți fac probabil unele dintre lucrurile astea destul de des, fără a observa sau a vrea asta în mod deosebit.

Totuși un analist minuțios al infidelității ar putea indica oricare dintre ele drept momentul în care - într-un anume sens - începe o aventură. Cu mult înainte de petrecere sau de conferință,

senzația s-a implantat adânc în mintea cuiva

(poate dincolo de aria sa conștientă), privind ceva important care lipsea din relația lor, pe care altă persoană ar fi fost capabilă, poate, să îl ofere.

Este normal ca, atunci când descoperim aventura, să devenim procurori inchizitoriali: să punem mâna pe telefon și să întrebăm „trișorul" pe unde a umblat în detaliu; să îi citim e-mailurile; să analizăm fiecare chitanță. Dar e puțin cam târziu pentru o muncă atât de asiduă, puțin cam prost țintită și mai degrabă prea egocentrică. Ar trebui să privim cu mult înainte de momentul în care a apărut amantul pe scenă. Revoluția nu a început cu actul sexual sau cu mesajele murdare și cu dezmembrarea actuală a citadelei noastre domestice; a început într-o inocentă după-amiază însorită, cu mulți ani înainte, când încă mai exista o grămadă de bunăvoință, când s-a întins mâna, iar partenerul a fost probabil neobișnuit de nepăsător privind modul în care a luat-o. Aceea ar putea reprezenta o cauză mult mai dureroasă a relației și a problemelor noastre, la care niciunul dintre noi nu e gata să contemple acum, dar ar putea fi, de asemenea, una mult mai precisă și, până la urmă, mai folositoare.

CUM SĂ IDENTIFICĂM UN CUPLU CARE SE ÎNDREAPTĂ CĂTRE 0 AVENTURĂ

Certurile nu spun, în sine, foarte multe despre posibilitatea de dezintegrare a unei relații. Ceea ce contează este cum se interpretează, derulează și rezolvă acestea. Uniunile fragile nu sunt neapărat cele în care oamenii strigă, insistă că asta a fost, numindu-se unul pe celălalt nerod și trântind ușa; sunt cele în care deconectarea emoțională și ruptura nu sunt corect identificate, examinate și

reparate.

Sunt necesare câteva calități pentru a ne asigura că cei doi știu cum să se certe așa cum trebuie. în primul și în primul rând, este necesar ca fiecare parte să fie capabilă să indice sursele de disconfort din ea însăși, devreme și acurat: să știe cum să recunoască ce o face nefericită și de ce are

nevoie pentru a înflori în relație. Acest lucru nu este neapărat atât de evident precum ne-am putea închipui. Poate necesita timp și o viziune psihologică, pentru a ști că apelul pierdut sau rugămintea de a schimba data vacanței au fost de fapt sursa nervozității.

E vorba apoi despre calitatea Ia fel de vitală de a simți că avem dreptul să vorbim, că nu suntem datori să fim buni și să nu cauzăm probleme, că e acceptabil să recunoaștem când ne simțim mizerabil și deranjați de ceva - oricât de mic ar părea; că e mai bine să stricăm câteva seri decât să ruinăm o căsnicie.

Evaluarea sangvină poate ajuta la tendința de funcționare a relațiilor: acceptarea faptului că puțină dezamăgire și puțină fricțiune fac parte din ingredientele necesare iubirii îndeajuns de bune, că nu este un dezastru să fii supărat uneori și aparent convins că acesta este probabil sfârșitul.

Un talent auxiliar constă în a ști *cum* să spunem ce gândim. Poate nu chiar în momentul exact când apare problema; talentul diplomatic contează. Uneori trebuie așteptat până când dispare tensiunea de la suprafață; poate chiar până a doua zi dimineață. E nevoie de un fundal încrezător pentru a nu divulga fără voie fiecare obiecție într-o diatribă panicată sau a urla o senzație de durere în toată camera, când celălalt e el însuși prea supărat pentru a o auzi. Trebuie să știm cum să ne formulăm reproșurile sub forma unui punct de vedere convingător, poate chiar amuzant, cu șansa de a-și atinge ținta.

Ceea ce contează în fond este să ne simțim atașați de partenerul nostru și totodată să avem

impresia activă că am putea să ne îndepărtăm de el, dacă lucrurile ar degenera vreodată cu adevărat. Sentimentul că există opțiuni, că prin urmare nu trebuie să ne agățăm de cineva și că merităm să fim tratați bine, ne garantează că părerea noastră poate fi măsurată și că starea de fapt va rămâne gestionabilă.

Acești factori tind să lipsească din cuplurile nefericite care nu doar că se ceartă, dar nu dețin nici darul de a face asta cum

trebuie. Următoarea serie de obstacole interioare le împiedică să se ocupe eficient de decuplarea emoțională și de furia lor.

Optimismul exagerat în relații

Cuplurile fragile tind, paradoxal, să aibă speranțe foarte mari privind iubirea. Ele asociază fericirea cu uniunile lipsite de conflicte. Nu se așteaptă ca, odată ce au găsit persoana pe care o privesc neînțelept ca pe Cea Aleasă, să fie nevoie să se dondănească, să dea buzna afară din cameră sau să se simtă nefericiți după-amiaza. Când apar necazurile, așa cum se întâmplă, nu le întâmpină ca pe un semn că iubirea progresează, așa cum ar trebui, ci ca pe o evidență alarmantă a faptului că relația lor ar putea fi ilegitimă și defectuoasă fundamental. Speranțele îi lasă fără energia necesară sarcinilor răbdătoare de negociere diplomatică și de gestionare a rutinei.

A pierde contactul cu suferința

Cuplurile fragile tind să nu fie niște detectivi prea pricepuți în ceea ce privește propriile suferințe. Se prea poate ca ambii parteneri să fie nefericiți și totuși nesiguri pe cauzele actuale ale insatisfacției lor. Ei știu că este ceva greșit în relația lor, dar nu sunt capabili să localizeze cu ușurință catalizatorul. Nu pot pricepe de ce îi doare lipsa încrederii reciproce în privința banilor sau cum comportamentul lor față de un copil insistent provoacă durere. Se dezlănțuie în direcții vagi sau imprecise, atacurile lor fiind fie nedrepte în general, fie neconvingător de specifice.

Rușinea

O persoană făcută de rușine are îndoieli fundamentale despre dreptul său de a exista: cândva, în trecut, i s-a impregnat impresia că nu

valorează prea mult, că sentimentele ei ar trebui să fie ignorate, că fericirea sa nu este o prioritate, că nu

contează ceea ce spune. Odată ce face parte dintr-un cuplu, persoana făcută de rușine simte durerea la fel, dar capacitatea sa de a-și transforma sentimentul în ceva inteligibil și emoționant pentru cealaltă persoană este nechibzuit de slabă. Oamenii făcuți de rușine se vor închide în ei în loc să vorbească, vor ascunde în loc să divulge, se vor simți amenințați în secret în loc să se plângă deschis. Momentul în care persoana făcută de rușine îi permite în sfârșit iubitului să cunoască mai multe despre natura disperării sale vine de obicei târziu, mult prea târziu.

Anxietatea excesivă

Oamenii care știu cum să se plângă au impresia că nu depinde totul de receptarea perfectă a nemulțumirii. Dacă lecția ar merge greșit, dacă celălalt s-ar dovedi intransigent, am putea supraviețui și duce dragostea în altă parte. Nu este totul în joc într-o ceartă. Celălalt nu i-a distrus viața partenerului său. De aceea nu este nevoie ca acesta să țipe, să îl bată la cap, să insiste sau să cicălească. Se poate plânge de ceva cu puțin din nonșalanța unui profesor calm care vrea ca aceia care îl ascultă să învețe, dar poate fi împăcat dacă nu se întâmplă asta, fiindcă informația poate fi întotdeauna transmisă mâine sau în ziua de după.

Mândria excesivă

E nevoie de multă demnitate interioară pentru a nu fi deranjat prea tare de necesitatea de a echilibra nemulțumirile legate de lucruri ce ar putea părea ridicol de „mici“ sau care lasă posibilitatea ca cineva să fie considerat meschin sau nevoiaș. Cu prea multă mândrie și teamă,

poate deveni de nesuportat să admitem că cineva e supărat de la prânz fiindcă nu l-am ținut de mână la plimbare sau fiindcă își dorește prea mult să fim mai pregătiți de îmbrățișare înainte de culcare. Trebuie să ne simțim destul de maturi pe interior pentru a nu fi jigniți de

apetitul mai copilăros al celuilalt pentru siguranță și confort. Este o realizare să știm cum să facem față la vulnerabilitățile celuilalt. Poate că a spus, de prea multe ori, din spatele unei uși trântite, cu un ton defensiv: „Nu, nu este nimic în neregulă. Pleacă“, tânjind în secret după mângâiere și înțelegere ca un copil plângăcios, supărat.

Imposibilitatea de a comunica

Cuplurile fragile reunesc adesea puține amintiri pozitive din copilărie privind conversațiile reușite: se poate ca modelele timpurii să fi strigat pur și simplu și apoi să se fi îndepărtat unul de celălalt. Se poate ca ei să nu fi fost niciodată martorii unor neînțelegeri metamorfozate până la urmă în înțelegere reciprocă și empatie. își doresc din suflet să fie înțeleși, dar pot avea un aport prea redus în misiunea de a realiza asta.

Niciunul dintre acești factori nu presupune din start că va exista o aventură, dar ei generează deconectarea emoțională care contribuie la determinarea unui stadiu gata de aventură. Pe dinafară, lucrurile pot părea în regulă. Un cuplu poate avea o viață socială interesantă, niște copii iubitori, un apartament nou. Dar o analiză mai atentă va dezvălui un grad neașteptat de risc. O aventură nu va fi în aceste circumstanțe - oricum ar putea să pară mai târziu - doar o autoindulgență sau o lipsă momentană de autocontrol. Va fi rezultatul unor resentimente identificabile pe termen lung, pentru care un cuplu, de altfel binecuvântat și dedicat, nu a avut resursele interioare și curajul de a le investiga.

ROLUL SEXULUI ÎN AVENTURI

Când descoperim o aventură, este normal să

descriem persoana care a călcat strâmb ca pe un impostor sexual mizerabil. Este desfrânată, depravată, asemenea unui animal. Controlul a fost preluat de șinele său animalic. Dar căpătăm

 o viziune mult mai nuanțată a rolului pe care îl are sexul în aventuri, punând în mod deliberat o întrebare obtuză, de natură filosofică: de ce este sexul atât de plăcut?

Un posibil răspuns, ce poate suna puțin ciudat, este: pentru că avem tendințe avansate de a ne urî pe noi înșine și de a ne găsi inacceptabili. Iar sexul cu o nouă persoană are capacitatea excepțională de a ne reduce sentimentele de genul acesta.

O relație de lungă durată poate să ne impună cu ușurință sentimentul că nu suntem nici prea admirați, nici prea demni. Gestionarea vieții de familie, a programului de curățenie, a banilor și a relațiilor cu prietenii și rudele poate contribui la impresia că suntem în mod fundamental problematici și că nu merităm să fim remarcați. Dispoziția cuiva față de noi poate fi capricioasă și nerecunoscătoare. „Nu tu din nou“ poate fi mesajul implicit, primit când pășim în cameră.

Din punct de vedere fizic, avem instrucțiuni stricte de a ne păstra pe noi înșine pentru noi înșine. Există o singură persoană pe planetă în fața căreia putem sta goi cu ușurință, iar această figură este prea puțin probabil să fie impresionată în mod particular sau chiar și vag conștientă de apariția noastră. Față de toți ceilalți, suntem ființe prudente, înfășate. Nu am îndrăzni să ne apropiem la mai puțin de treizeci de centimetri de majoritatea oamenilor.

Iar apoi, brusc, în contextul unei aventuri, se schimbă totul. Putem fi dezlănțuiți și fără griji. Limba noastră, protejată de obicei cu atenție și obișnuită să formeze vocale și să fărâmițeze pâinea prăjită sau cerealele de dimineață, primește permisiunea de a intra în gura altei persoane. Nu mai suntem doar individul care creează probleme cu rudele și nu își aduce contribuția în casă sau financiar; în schimb suntem persoana a cărei

esență a fost, prin intermediul cărnii, observată și aprobată.

Ceea ce *facem* poate este că dăm jos cămașa altei persoane sau o invităm să ne desfacă pantalonii, dar toate astea *înseamnă* că un alt om a ales - în mod excepțional - să ne considere de valoare.

Pentru așa-zișii infideli (care cel mai probabil vor avea de plătit un preț foarte mare pentru faptul că s-au culcat cu o altă persoană), sexul poate avea remarcabil de puțin de-a face cu „sexul“. Este o activitate continuă, cu o gamă de nevoi nonfizice de tandrețe, acceptare, grijă și companie. Este încercarea, negociată prin intermediul trupului, dar axată pe satisfacția psihicului de a compensa conexiunea emoțională îndelungată, dureros de severă cu partenerul primordial.

Elementul crucial, activ, al unei aventuri nu este în realitate apropierea fizică; este sentimentul de apropiere, căldura, gustul comun, pe care sexul fizic ne oferă ocazia să le experimentăm.

Această idee ne destăinuie o durere mai definită, poate mai mistuitoare și totuși mai utilă în relația cu partenerul nostru. Problema nu este că el a fost în călduri, lucru de care noi nu prea putem fi considerați responsabili și despre care, prin urmare, putem moraliza. Problema este că el a fost singur - lucru mult mai greu de suportat și de care ne putem considera mult mai puțin nevinovați.

CUM SĂ REDUCEM RISCUL AVENTURILOR

Metoda tradițională de a încerca să reducem șansele ca o persoană să aibă o aventură este să ne concentrăm pe a-i controla acțiunile și mișcările exterioare: să nu o lăsăm să meargă la evenimente sociale fără noi, să o sunăm în momente oarecare sau să îi reducem accesul la social media.

Dar oamenii nu au aventuri pentru că sunt în stare să cunoască alți oameni atrăgători - ei au aventuri pentru că se simt deconectați de partenerii lor la nivel emoțional. Cea mai bună cale de a-i opri să simtă tentația de a se culca cu altcineva nu este, prin urmare, să le reducem oportunitățile de contact; este să îi lăsăm liberi să se plimbe prin lume, în timp ce îi asigurăm că sunt auziți și reconciliați cu partenerii lor. Apropierea emoțională, nu interdicția, este cea care

garantează integritatea cuplurilor.

La nivel practic, ruta spre apropiere ne cere să ne asigurăm că cele două surse principale de distanțare, resentimentul și singurătatea, sunt identificate corect și epurate în mod regulat. Cu cât le putem spune partenerilor noștri mai multe lucruri care ne deranjează și ne dezamăgesc, lucrurile pe care ni le dorim și cele care ne fac anxioși, și cu cât ne simțim mai înțeleși făcând asta, cu atât vom purta mai puțină pică, vom păstra distanța și vom căuta mai puțin să ne răzbunăm, dez- golindu-ne cu altcineva. Puține lucruri sunt mai romantice (în adevăratul sens al cuvântului, adică propice dragostei) decât conversațiile extrem de oneste în care avem oportunitatea să dăm în vileag modurile particulare în care am fost dezamăgiți de partenerii noștri. Nimic nu ne poate face să îndrăgim mai mult pe cineva decât șansa de a-i spune de ce ne-a dezamăgit.

Pentru a ne ghida în nemulțumirile noastre de reabilitare, am putea lua în considerare următoarea serie de replici.

Mă frustrează când tu...

Sună ca un subiect nasol, dar, manevrat corect, este poarta de acces spre o tandrețe și o apropiere crescute. Ne oferă oportunitatea de a face un lucru extrem de rar: critică echilibrată, lipsită de furie. Și e șansa de a auzi critica nu doar ca pe un atac, ci de a o interpreta drept ceea ce poate fi cu adevărat: dorința de a învăța cum să trăim împreună, cu mai puține ocazii propice furiei.

Mi-ar plăcea să realizezi că mă rănești când..

Purtăm cu noi răni pe care le-am găsit, pe bună dreptate și inevitabil, greu de articulat. Poate nemulțumirile au sunat prea meschin sau umilitor pentru a le menționa pe moment. Problema este că, atunci când se agravează, curenții afecțiunii încep să fie blocați și curând am putea descoperi că tresărim când partenerul nostru încearcă să ne atingă. Această replică ne oferă un moment sigur

pentru a dezvălui un set de răni - în mod normal complet neintenționate. Poate săptămâna trecută a fost vorba despre ceva de la lucru, despre

mama sa sau despre modul în care a răspuns unei chestionări destul de nevinovate, înainte de alergare. Este esențial ca partenerul nostru să nu intervină și să nege că a avut loc rănirea. Nu există niciun rău prea mic ca să conteze atunci când este în joc apropierea emoțională.

Unul dintre lucrurile pe care le înțelegi cel mai greu la mine este...

Ajungem singuri pentru că există o parte importantă despre cine suntem pe care partenerul nostru nu pare să o priceapă sau, după cum putem concluziona, de care nici nu vrea să țină seama. Dar această lipsă de interes este rareori răuvoitoare; este mai degrabă vorba adesea despre lipsa unei ocazii potrivite pentru explorare. Sentimentul că o persoană o cunoaște pe cealaltă este dușmanul constant al cuplurilor, pe termen lung. Se poate ca partenerii noștri să ne înțeleagă bine, dar tot avem nevoie să continuăm să explicăm lucruri ce rămân neclare între noi, cu răbdare și diplomație. Ne schimbăm mereu, nu mai suntem cei de luna trecută, și ne poate fi greu să ne explicăm propriile evoluții și nevoi chiar și nouă înșine. Nu trebuie să fim niciodată furioși pe cei iubiți pentru că nu înțeleg fațetele identității noastre, pe care încă nu am reușit să le împărtășim cu ei așa cum trebuie.

Ce mi-arplăcea să apreciezi la mine este...

Nu ne dorim laude în exces, mai cu seamă în momentul ciudat în care îi putem spune partenerului nostru că ceea ce simțim merită aprecierea, poate puțin mai multă apreciere decât am primit până acum în mod spontan. Poate ne dorim să atragem atenția asupra intențiilor noastre cele mai bune (chiar și când ele nu au funcționat pe deplin); asupra celor mai dulci aspecte ale personalității noastre; sau asupra lucrurilor noastre bune, care au înlăturat în tăcere conflictele

ce s-ar fi iscat altfel pe fundal. Ne reamintim amândurora că există motive pentru care merităm să fim iubiți.

Punctul în care nu mă simt împlinit în viață este...

Nu trebuie să fie mereu vina unui iubit că suntem nemulțumiți și agitați. Dorința unei aventuri se poate ivi din sentimentul că nu am fost auziți de lume în general, că am fost părăsiți cu anxietățile carierei sau că rămânem în urma colegilor noștri în ceea ce privește realizările și bunurile. Zi de zi, tindem să nu explicăm prea bine originile acestor stări de tulburare. Partenerul nostru este martorul lor, dar nu poate recunoaște cu ușurință locul din care vine nefericirea. Așa că următoarea mișcare pe care o face este cea mai evidentă: începe să presupună că suntem pur și simplu răutăcioși sau irascibili. Aici primim șansa de a explica teama existențială din spate și plictiseala profesională, responsabile pentru unele dintre cele mai acute iritări și stări de retragere zilnice; șansa de a demonstra că nu suntem răi, ci că doar tânjim după încurajări și sprijin, pentru a face față sentimentului de insignifianță și eșec.

Pentru a ne apropia și a rezista tentației unei aventuri, este nevoie, de asemenea, să fim în stare să vorbim cu o neobișnuită franchețe despre aspirațiile noastre sexuale. Nimic nu reduce mai repede nevoia de a mima o fantezie decât abilitatea de a vorbi despre ea și de a fi ascultat cu înțelegere, toleranță și curiozitate. Mai jos sunt câteva replici ce ar putea induce tipul potrivit de conversație despre sex:

O chestie sexuală care mă inhibă foarte tare este.....

Mi-ar plăcea dacă ai putea înțelege că uneori îmi doresc să.....

Ce aș vrea să schimb la mine și la sex este……

Ce aș vrea să schimb la tine și la sex este……..

Niciuna dintre aceste replici nu poate garanta că aventura nu va avea loc niciodată, dar cel puțin poate ajuta la diagnosticarea și repararea sentimentelor de distanțare resentimentară sau de

singurătate erotică, niște factori ascunși ai dorinței

de a încerca cu altcineva. Ar trebui să îndrăznim să petrecem mai puțin timp interzicându-le partenerilor noștri să ia prânzul cu străini sau să călătorească singuri și mai mult timp asigurându-ne că ei se simt înțeleși pentru greșelile și confuziile lor și apreciați pentru virtuțile pe care le au.

AVENTURILE ȘI ATITUDINEA DE SUPERIORITATE

Indiferent de beneficiile și greutățile sale, implicarea într-o aventură ar trebui, în lipsă de altceva, să ne vindece o dată pentru totdeauna de orice tendință de moralizare, adică de a privi cu asprime și cu o judecată strictă contravențiile și nebuniile altora.

O aventură ar trebui să numească natural amploarea falsității, nerăbdării, slăbiciunii, lașității, deviațiilor și sentimentalității noastre. Ar trebui mai apoi să nu fim niciodată în stare să ne simțim imuni și superiori auzind anumite nebunii făcute de alții, în numele iubirii sau dorinței. Ne vom fi alăturat legiunii condamnaților sexuali, ce nu mai pot avea iluzii față de propria puritate sau stabilitate a minții.

Și totuși nu vom fi capabili nici să renunțăm la noi înșine în totalitate; va trebui să ne continuăm viața și cumva să găsim o cale de a ne ierta pe noi înșine pentru zilele și nopțile pe care le-am pierdut în nebunia noastră. în cel mai bun caz, vom învăța cum să râdem ironic de noi înșine, să știm în orice moment că, oricât de mărețe sau autoritare se poate să fi părut unele părți din viața noastră, suntem la doar câțiva milimetri distanță de tragedie și țăcăneală.

Aventurile noastre ne vor forța să descălecăm de pe cai și să terminăm o dată pentru totdeauna cu orice sentiment de superioritate, iar de acolo nu vom avea nicio altă opțiune în afara celei de a fi infinit de buni și nesfârșit de generoși cu oricine vrea să fie sau a fost cândva implicat în acele

activități incitante, nefericite, tumultuoase, distructive și captivante pe care le numim aventuri.

3- REZOLVAREA PROBLEMELOR

CERTURILE

în medie, un cuplu va avea între treizeci și patruzeci de certuri semnificative pe parcursul unui an, „semnificativ“ presupunând o confruntare brusc deviată de la normele civilizate de dialog, care ar fi inconfortabil de filmat și de arătat prietenilor și ar putea implica țipete, ochi dați peste cap, acuzații histrionice, uși trântite și utilizări liberale ale unor termeni ca „ticălosule" sau „cap sec“.

Dată fiind intensitatea suferinței pe care ne-o cauzează certurile, ne-am aștepta ca societățile moderne să fi învățat să le dedice o cantitate sporită de atenție și resurse, pentru a înțelege de ce se petrec și cum le-am putea dezamorsa sau clarifica mai eficient. Ne-am putea aștepta la cursuri în școli și universități, privind gestionarea cu succes a certurilor și obiectivele-țintă prin care le putem reduce incidența.

Dar există câteva motive întemeiate pentru neglijența noastră colectivă. Primul este cultura noastră sentimentală romantică, ce implică faptul că ar putea exista o conexiune obligatorie între pasiunea adevărată și un temperament aprins. Sună ca și când certurile și azvârlirea insultelor ar putea semnaliza nu o imaturitate și o incapacitate deplorabile

de autocontrol, ci o intensitate admirabilă a dorinței și puterii de angajament.

Romantismul unelteşte totodată la sugerarea faptului că certurile ar putea face parte din mersul natural al unei relații și prin urmare nu le vom putem analiza niciodată corect, utilizând rațiunea sau demontându-le logic. Doar un pedant ar încerca *să gândească* în timpul unei certuri - în opoziție cu a-i permite acesteia să-și urmeze cursul, uneori problematic și zgomotos, dar, în cele din urmă, mereu necesar.

La un nivel mai intim, ar putea fi vorba despre faptul că nu prea putem face față lucrurilor pe care ni le arată certurile despre noi înșine, înfățișându-ne o insultă pe care dragostea noastră de sine nu o poate suporta. Odată ce cearta ia sfârșit, ticăloșia, mila de sine și meschinăria dezvăluite, ne provoacă repulsie, așa că pretindem cu măiestrie, față de noi și de partenerul nostru, că ceea ce s-a întâmplat în noaptea de dinainte trebuie să fi fost o aberație ciudată, cel mai bine trecută sub tăcere din perspectiva mai liniștită a zorilor.

Investigațiile noastre sunt mai departe obstrucționate pentru că este prea puțin evident la nivel public faptul că o versiune din ceea ce se întâmplă în uniunea noastră ar putea să se desfășoare, de asemenea, în viața oricui. Din rușine și dorința de a părea normali, ne apărăm unii pe alții de realitatea relațiilor, și apoi ne imaginăm că modul nostru de comportament trebuie să fie singurul sălbatic și copilăros, prin urmare incapabil de izbăvire sau analiză. Ne scapă șansa de a deveni mai buni pentru că ne considerăm excepțiile rele.

Niciunul dintre aceste cazuri nu trebuie să fie valabil. în principiu, ne certăm rău și des fiindcă ne lipsește educația modului de a-i învăța pe alții cine suntem. în spatele aproape fiecărei certuri stă încercarea oropsită a doi oameni, fiecare dorindu-și ca celălalt să vadă, să recunoască și să răspundă la

realitatea emoțională și la senzația sa de dreptate. Dincolo de invective, stă dorința ca partenerul nostru să ia parte, să înțeleagă și să susțină un element crucial al experienței noastre.

Tragedia oricărei dispute privind scuzele este că aceasta se construiește în jurul unei nepotriviri groaznice între *mesajul* pe care ne dorim atât de mult să îl transmitem („Am nevoie să mă iubești, să mă cunoști, să fii de acord cu mine“) și maniera în care suntem în stare să îl transmitem (cu acuzații nerăbdătoare, bombăneli, ocară, sarcasm, gesticulații exagerate și un „du-te dracului“ viguros).

O ceartă urâtă este o încercare eșuată de comunicare, ce redă în mod pervers mesajul implicit pe care ne dorim să îl transmitem, făcându-1 chiar mai puțin vizibil. însăși disperarea noastră ne subminează și ne escortează spre lipsa de rezonabilitate, ce previne ca orice punct de vedere pe care dorim să-l impunem să aibă efect. Ne certăm urât fiindcă, în momentele noastre de suferință, pierdem accesul la toate metodele mai bune de a ne explica fricile, speranțele frustrate, nevoile, grijile, entuziasmul și convingerile. Și în principiu facem asta fiindcă suntem prea speriați că s-ar putea să ne fi ruinat viețile într-o relație cu cineva care nu poate pricepe mișcările interioare ale sufletelor noastre. Am face lucrurile mult mai bine dacă ne-ar păsa ceva mai puțin.

Prin urmare, nu ajungem la certuri amare fiindcă suntem brutali în mod fundamental sau absolut demenți, ci pentru că suntem extrem de implicați și totuși atât de inapți. Forța incontrolabilă a dorinței noastre de comunicare ne afectează abilitatea constantă de a face asta.

Totuși, deși certurile pot fi distructive, nici evitarea punctelor conflictuale nu reprezintă din start cel mai bun răspuns. O ceartă pornește de la ceva, deci conținutul ei trebuie înfruntat în cele din urmă, dacă ne dorim ca o relație să supraviețuiască. Prioritatea nu ține atât de mult de punctarea nemulțumirilor, cât de învățarea modului în care să le manevrăm în maniere mai puțin contraproductive și răzbunătoare, și ușor mai

strategice.

Unul dintre motivele pentru care ne certăm atât de mult și de des ține de lipsa de îndrumare necesară pentru a observa similaritățile prezente în certurile noastre; nu avem de-a face

cu o tipologie ușurică de ciorovăieli, ceea ce ar reprezenta pentru un conflict domestic cam ceea ce este enciclopedia păsărilor pentru un ornitolog.

Deși disputele pot părea obișnuite din exterior, cu desfășurări similare de agitație și atacuri, ar trebui să reușim să recunoaștem tipuri foarte diferite de certuri în acțiune. Fiecare tip listat aici aduce în prim-plan o manieră particulară în care eșuăm de obicei să-i comunicăm un adevăr vital și intens partenerului.

Examinându-le pe rând, am putea asambla o înțelegere graduală a unora dintre obstacolele cu care avem de-a face și am putea saluta momentele de dezacord cu ceva mai puțină surprindere și cu mai multă toleranță și apreciere umoristică în schimb. Ne vom aminti - încă o dată - că iubirea este un talent, nu o emoție.

CEARTA INTERMINABILĂ

Printre cel mai greu de descris, acest tip de ceartă pare, de la distanță, mereu nouă și mereu unică. într-o zi e despre un lucru pe care cineva i l-a spus unui prieten, următoarea zi despre o reuniune de familie. Uneori se învârte în jurul unei pete apărute pe canapea, alteori în jurul unei abordări bancare, privind setarea ratelor de interes.

Este dificil să ne imaginăm că am putea purta - de fiecare dată -, fără să știm, aceeași ceartă, dar sub altă formă. Punctele care inflamează agitația pot părea diferite la nivel superficial, dar toate sunt de fapt reconfigurații ale aceluiași material conflictual de bază.

Certuri privind mersul cu trenul sau cu autobuzul ori despre dusul gunoiului, despre potențialul economic al Africii, despre o zgârietură pe masa de lemn, despre cât de OK este să întârzii cinci minute la programarea dentară, despre ce să îi dai prietenului tău cadou de nuntă sau despre

diferența dintre un șervet și un șervețel - toate acestea se pot ivi din

încercarea frustrată repetată de a transmite un adevăr intim singular: *Simt că nu îmi respecți inteligența.*

Ne certăm în continuare pentru că nu reușim niciodată să identificăm și să abordăm problema fundamentală prin care trecem de fapt. Iritabilitatea este furie lipsită de autocunoaștere.

De ce ne e atât de greu să identificăm originile furiei noastre? în parte, pentru că ceea ce ne deranjează este atât de umilitor la nivel structural. Poate fi rușinos pentru noi să realizăm că persoana în care am investit atât de mult ar putea să nu ne dorească cu adevărat din punct de vedere fizic sau să nu fie fundamental bună, să ne exploateze financiar sau să ne împiedice grav aspirațiile profesionale. Ne confruntăm cu imensa presiune internă de a nu scoate la suprafață adevărurile care ne-ar cere să acceptăm un set de concluzii dificile la nivel practic și devastatoare emoțional. Preferăm să lăsăm furia să se infiltreze într-o multitudine de conflicte minore ce nu par să conteze prea mult, decât să trebuiască să ne certăm privind direcția vieții noastre.

Mai mult, poate că am crescut cu sentimentul că nu merită să ne exprimăm nemulțumirile. Poate că părinții noștri au fost prea anxioși, prea vulnerabili sau prea intimidanți ca să ne ofere destul spațiu pentru nevoile noastre timpurii. Se poate să fi devenit experți în arta de a nu ne plânge și de a accepta ceea ce ni s-a dat, cu prețul supraviețuirii și protejării celor pe care îi iubim. Asta nu ne ferește de sentimente de frustrare. Ne face pur și simplu incapabili să le verbalizăm.

Prin urmare, suntem sortiți să avem în continuare ciorovăieli mici sau diversioniste, astfel încât să nu trebuiască să atingem adevărul fundamental de la baza nemulțumirilor noastre: *Nu îmi oferi destulă atenție fizică. Viața mea e mai grea decât a ta. Familia ta e mult mai rea decât*

crezi. Prietenii tăi mă amenință. Ai o abordare greșită față de bani.

Dar în mod firesc, în timpul în care nu purtăm discuția cea mare, otrăvim toate celelalte lucruri. Nicio zi nu e lipsită de urmele conflictului neexprimat.

Ar trebui să învățăm să avem curajul frustrărilor și al fri- cilor noastre. Este întotdeauna mai bine să atingem cearta originală decât să moară o relație înjunghiată de o mie de ciondăneli. Vom înceta să ne certăm atât de mult când vom putea admite și vocifera lucrurile care ne înfurie cu adevărat.

CEARTA DEFENSIVĂ

Deseori viața noastră romantică funcționează sub impresia greșită - inconștient importată din tribunale și tradițiile dezbaterilor școlare - că persoana care „are dreptate“ sau un caz mai puternic ar trebui în mod legitim „să câștige“ cearta. Dar asta înseamnă că înțelegem fundamental greșit semnificația relațiilor, care nu este atât de mult despre învingerea unui adversar, cât despre a ne ajuta unul pe altul să evoluăm spre cea mai bună versiune a sinelui nostru.

Există un tip de ceartă ce erupe când un partener are o înțelegere în mare parte corectă asupra problemelor partenerului său. Cu un ton sever și zglobiu, acesta poate afirma: „Ai băut prea mult“, „Ai încurcat conversația la petrecere“, „Te plângi mereu“, „Nu îți asumi destule responsabilități“, „Pierzi prea mult timp online“ sau „Nu te antrenezi niciodată îndeajuns“.

Perspectiva sa nu este greșită; de aceea este atât de înșelătoare. Criticul are dreptate, dar nu poate „câștiga", deoarece nu există premii în dragoste pentru discernerea corectă a defectelor partenerilor noștri - în afară de singurătatea mulțumită de sine. în mod paradoxal, atacându-ne partenerul cu o energie detașată, ne reducem șansele de a atinge cândva scopul nostru real: evoluția persoanei cu care trebuie să trăim.

Când receptăm o perspectivă delicată a eșecurilor noastre, ceea ce ne face să înțepăm și să negăm totul nu este în general acuzația în sine (ne cunoaștem defectele prea bine), ci atmosfera din jur. Știm că celălalt are dreptate, doar că nu putem

suporta să îi acceptăm criticile, ținând cont de cât de sever

 au fost livrate. începem să negăm totul pentru că suntem îngroziți: lumina adevărului strălucește prea tare. Ne temem că, admițându-ne eșecurile, vom fi nimiciți, expuși ca fiind lipsiți de valoare, nevoiți să încercăm un proces de schimbare anevoios, mizerabil, lipsit de empatie sau de revendicarea afecțiunii celuilalt.

Ne simțim deja atât de împovărați de rușine și de vinovăție, încât e imposibil să ascultăm mai departe îmbunătățirile propuse de persoana iubită. în mintea noastră preexistă prea multă fragilitate, pentru a admite o altă perspectivă complicată a lucrurilor care sunt greșite la noi.

Platon a conturat la un moment dat ideea de „minciună nobilă". Dacă o persoană nebună vine la noi și ne întreabă: „Unde este toporul?", suntem îndreptățiți să mințim și să spunem că nu știm, fiindcă pricepem că, dacă am spune adevărul, probabil ea ar folosi instrumentul pentru a ne face ceva înfricoșător. Așadar, e rezonabil să mințim când viața noastră e în pericol. în mod similar, poate că partenerul nostru nu caută literalmente un topor când face o acuzație, dar, la nivel psihologic, am putea avea exact senzația asta - prin urmare, pare normal să îi spunem că pur și simplu nu știm despre ce vorbește.

Poate părea nedrept să îi cerem partenerului nostru să ne scape de frici. Dar, dacă vrea să ajute relația, va trebui să precizeze faptul că nu va folosi niciodată adevărul (dacă acesta este recunoscut) ca pe o armă.

Extrem de trist este cât de ușor ne-ar fi nouă, celor acuzați, să mărturisim totul, dacă circumstanțele ar fi puțin mai prietenoase. De fapt ne-ar plăcea să ne dezvăluim pe noi înșine și să admitem ceea ce este stricat și rănit în noi.

Oamenii nu se schimbă când li se spune cu asprime ce este greșit la ei; se schimbă când simt

destulă încurajare pentru a face schimbarea pe
care ei - aproape mereu - știu că trebuie să o facă.

CEARTA RUINĂRII

Există un tip de ceartă ce începe când unul dintre parteneri încearcă în mod deliberat - și pentru niciun motiv evident pe loc - să strice buna dispoziție și moralul ridicat ale celuilalt.

Poate că partenerul voios face un tort pentru nepotul care îi vizitează sau fluieră un cântec în timp ce rearanjează bucătăria. Poate face planuri pentru weekend sau discută despre cât de amuzant ar fi să revadă un vechi prieten din școală curând. Sau poate exprimă un optimism neobișnuit față de viitorul său profesional și perspectivele financiare.

în ciuda iubirii pe care i-o purtăm, dintr-odată suntem deranjați de un anumit aspect al situației. Peste puțin timp ne putem trezi că spunem ceva neobișnuit de răutăcios și critic: poate subliniem un defect al prietenului din școală (spune povești extrem de plictisitoare, poate fi destul de snob); poate ne deranjează cum a rearanjat hiaturile; poate găsim că e ceva greșit cu tortul; poate aducem în discuție un aspect al muncii sale, care știm că îl sâcâie; poate ne plângem că nu a luat în considerare așa cum trebuie lucrările la drumuri, când a planificat weekendul. Facem orice pentru a încerca să inducem o stare de anxietate, divergență și nefericire.

La suprafață părem pur și simplu niște monștri. Dar, dacă săpăm puțin mai adânc, se conturează un tablou mai ușor de înțeles (deși nu mai puțin neplăcut). Ne comportăm așa pentru că dispoziția optimistă și degajată a partenerului nostru poate părea o barieră în comunicare. Ne temem că fericirea sa actuală l-ar putea împiedica să cunoască rușinea sau melancolia, grija sau singurătatea, de care noi suntem posedați în prezent. încercăm să îi distrugem starea, fiindcă ne

temem să fim singuri.

Nu explicităm această ceartă față de noi înșine, dar un instinct întunecat din mintea noastră resimte starea voioasă a partenerului ca pe o avertizare a faptului că părțile noastre lipsite de veselie trebuie să fie abandonate acum. Iar astfel,

presupunem cu cruzime, complet imatur, dar acceptabil din punct de vedere psihologic, că nu vom fi niciodată cunos- cuți și iubiți așa cum trebuie, atât timp cât partenerul nostru nu se va simți la fel de trist și frustrat ca noi, plan încropit pentru a-i recalibra starea de spirit, pe care îl punem în mișcare cu o determinare răutăcioasă.

Dar firește că lucrurile nu decurg așa. Poate că reușim să ne supărăm partenerul, dar în mod aproape sigur nu vom obține astfel beneficiile imaginate ale nefericirii sale: nu îi va crește apetitul - odată ce starea de spirit i-a fost distrusă - pentru ascultarea mesajelor noastre îndurerate sau pentru a ne legăna cu blândețe în brațele sale consolatoare. El va fi pur și simplu furios.

O mișcare mai bună, în cazul în care am putea să o gestionăm, ar fi să recunoaștem, nu să dăm afară, impulsurile avute. Ar trebui să admitem față de partenerul nostru că ne-a cuprins o teamă urâtă față de fericirea sa, dezvăluindu-i cu zâmbetul pe buze cât de mult ne-ar plăcea să provocăm un scandal, dar luându-ne angajamentul ferm că nu vom face asta. în același timp, ne vom reaminti nouă înșine că orice persoană veselă a fost tristă și că optimiștii aflați printre noi au de departe cele mai mari șanse de a-i menține pe linia de plutire pe cei care rămân în mod emoțional confuzi.

Cearta ruinării este o pledoarie complet paradoxală pentru dragoste, poziționând una dintre părți mai departe ca niciodată de tandrețea și viziunea împărtășite la care tânjește. Cunoașterea modului de detectare a fenomenului ar trebui să ne amintească, când gătim bucuroși sau fluierăm o melodie, că persoana care încearcă să ne strice dispoziția nu este probabil pur și simplu oribilă

(deși este puțin și așa); ea este, în mod copilăresc, dar sincer, îngrijorată că fericirea noastră poate veni pe socoteala sa și ne imploră, prin negativitatea sa lipsită de scrupule, într-un mod distorsionat și înnebunit, să îi oferim siguranță.

CEARTA PATOLOGIZANTÀ

Există certuri în care cineva se supără atât de tare, încât începe să se comporte în moduri ce merg mult dincolo de normele imaginabile ale comportamentului civilizat: vorbește cu o voce pițigăiată, exagerează, suspină, imploră, cuvintele îi devin aproape incoerente, se trage de păr, își mușcă mâna, se tăvălește pe podea.

Deloc surprinzător, poate fi extrem de tentant pentru interlocutorul său să decidă că acest comportament dramatic înseamnă că a înnebunit și să îi taie elanul. Pentru a atinge un punct familiar, partenerul neagitat poate începe să vorbească într-o manieră intenționat calmă, ca și când s-ar adresa unui câine neascultător sau unui copil de doi ani, roșu la față. Poate va susține că, din cauză că partenerul său a devenit atât de puțin rezonabil, nu există niciun motiv pentru a continua conversația, concluzie care conduce partenerul agitat spre alte paroxisme și convulsii.

Poate părea firesc să sugerăm că persoana care se pierde cu firea în timpul unei certe își pierde astfel orice pretenție de credibilitate. Indiferent de ce și-ar dori să demonstreze, lucrul respectiv pare să fie automat invalidat de faptul că face asta în timp ce se află într-o stare haotică. Singura prioritate pare să fie mutarea atenției pe comportamentul său, cumplit de groaznic și imatur. Este clar: persoana calmă este bună; cea care spumegă și răbufnește este un cretin.

Din nefericire, ambii parteneri sfârșesc prinși într-un ciclu neproductiv, lipsit de beneficii pentru vreunul dintre ei. Există un moment în care cel calm se poate întoarce să spună: „Fiindcă ai înnebunit, nu are niciun rost să-ți mai vorbesc“.

Conștientizarea - din mintea iubitului furios - a faptului că declamările și zbaterile sale aruncă în mod ineluctabil la gunoi orice posibilitate de a fi tratat sau înțeles cum trebuie îi hrănește simțul panicii aflat în creștere: devine chiar mai dement și exagerat, reducându-și în continuare credibilitatea în discuție. Auzind că starea sa este diagnosticată ca

 nebunie de cel calm îi întărește suspiciunea că poate chiar e o persoană nebună, ceea ce în schimb îi scade capacitatea de a nu fi așa. Pierde încrederea că ar putea exista un aspect rezonabil al suferinței sale, care, teoretic vorbind, ar putea fi explicată într-o manieră limpede, asta în cazul în care s-ar putea opri din plâns.

„Nu te mai ascult dacă vei continua să faci atâta tam-tam", va spune poate partenerul calm, accentuând cu precizie acest „tam-tam". Persoana frustrată se transformă gradual într-un studiu de caz, potrivit doar pentru psihologia clinică sau pentru cămașa de forță. Ea este, cum s-ar spune, „patologizată“, percepută ca o persoană cu adevărat nebună, și nu ca un om normal, în esență destul de sănătos la nivel mintal, dar care și-a pierdut temporar stăpânirea de sine într-o situație extrem de dificilă.

Pe de altă parte a ecuației, persoana care se păstrează calmă este automat distribuită - prin propria natură imperturbabilă și calitățile subtile privind relațiile cu publicul - în rolul uneia decente și rezonabile. Dar ar trebui să ținem minte că cel puțin în teorie este perfect posibil să fim cruzi, disprețuitori, încăpățânați, aspri și să ne înșelăm, dar să ne păstrăm vocea complet neschimbată. La fel cum se poate ca cineva să fie roșu la față, smiorcăit și incoerent, dar să aibă dreptate.

Trebuie să menținem o atitudine generoasă eroică: furia și teatralitatea pot fi simptomele unei disperări ce se instalează când un adevăr intim extrem de important este ignorat și negat cu nerușinare, persoana lipsită de control nefiind nici diabolică, nici monstruoasă.

Evident că metoda de livrare este dramatic de dezavantajoasă; evident că ar fi mult mai bine întotdeauna dacă nu am începe să plângem. Dar

nu este de neînțeles sau, să sperăm, de neiertat, dacă facem asta. Este oribil și înfricoșător să fim martorii unei persoane care se frământă intens, dar, din- tr-o perspectivă binevoitoare, condiția sa interioară cere mai degrabă compasiune profundă, și nu o prelegere. Ar trebui să

ținem minte că doar o persoană care a simțit pe interior că viața îi este în pericol ar ajunge pradă unui asemenea haos.

Ar trebui să ținem cont de acest lucru, pentru că uneori noi vom fi cei care vom cădea într-o stare de demență; nu vom fi mereu partea lezată, mai rațională. Ar trebui să avem cu toții un mic film despre noi înșine, din momentele noastre cele mai proaste, pentru a reda scurte puncte culminante și a ne aminti că, în timp ce arătam ca niște nebuni, contorsionările noastre erau singurul semn exterior al unei agonii interioare, legate de inabilitatea de a fi înțeleși, într-un moment crucial, de persoana pe care ne bazam.

Ne putem păstra calmul aproape cu orice om din viața noastră. Dacă ne pierdem cumpătul cu partenerul nostru, asta se datorează - în cel mai bun caz, parțial - faptului că am investit în el și în viitorul nostru comun. Nu ar trebui să-i purtăm invariabil pică unei persoane fiindcă s-a comportat într-un mod afectat; nu este (probabil) un semn că e nebună sau oribilă. Mai degrabă, așa cum ar trebui să avem bunăvoința de a ne reaminti, e vorba despre faptul că această persoană ne iubește și depinde foarte mult de noi.

CEARTA ABSENȚEI

Sunt multe moduri prin care putem fi răniți. La muncă, managerul nostru ne umilește și ne subapreciază în mod repetat. Auzim de o petrecere la care nu am fost invitați. O persoană mai arătoasă, mai bogată ne umilește la o conferință. Ne dezvoltăm o aptitudine ce nu pare să fie la mare căutare în societate; unii dintre colegii noștri din facultate au înființat o afacere de un succes răsunător.

Rănile, umilirea și dezamăgirile noastre se acumulează, dar aproape întotdeauna nu ne putem plânge de ele în fața nimănui. Managerii noștri ne-ar concedia dacă le-am spune cum ne simțim. Cunoștințele noastre ar fi terifiate de adâncimea nesiguranțelor noastre. Nu îi pasă nimănui de o companie admirabilă ce ne-a călcat sentimentele în picioare în

drumul său spre succes. Nu există nicio modalitate de a ne înlătura îngrijorarea privind geopolitica sau istoria economică sau paradoxul existențial că ni se cere să luăm decizii privind viețile noastre, înainte de a ști ce vor presupune acestea. Nu putem urla către univers sau spre accidentele puterii politice. Trebuie, în majoritatea timpului, să ne înghițim pur și simplu durerea cu politețe și să mergem mai departe.

Dar există o excepție de la această regulă: putem să batem câmpii și să ne lamentăm față de o persoană în mod cert mult mai amabilă cu noi decât oricine altcineva, o persoană pe care o iubim mai mult decât pe oricine, o ființă binecuvântată care ne așteaptă acasă la sfârșitul fiecărei noi zile istovitoare...

Din nefericire, nu îi spunem mereu partenerului nostru că provocăm probleme fiindcă suntem triști din cauza unor lucruri ce nu au nimic de-a face cu el; creăm doar niște certuri pentru a ne îndepărta necazul - suntem răi cu el fiindcă șefului nu i-a păsat, economia nu a fost disponibilă pentru o discuție și nu există niciun Dumnezeu pe care să îl implorăm. Redirecționăm toată umilirea și furia de care nu a avut nimeni timp pe umerii celui căruia îi pasă cel mai mult de bunăstarea noastră. îi spunem că ar trebui să fie mai încurajator, mai puțin intruziv, să câștige mai mulți bani, să fie mai puțin materialist, să aibă mai multă imaginație sau să fie mai puțin naiv, mai puțin pretențios sau mai exigent, mai dinamic sau mai relaxat, mai sexy sau mai puțin obsedat de sex, mai inteligent sau mai puțin ancorat în lumea

cărților, mai aventuros sau mai stabil... așa am putea fi fericiți - viața noastră ar fi alinată și greșelile noastre izbăvite. Este, după cum sugerăm și chiar îi spunem uneori, *numai vina sa.*

Asta este, desigur, oribil și complet neadevărat. Dar ascuns în interiorul reproșurilor și criticii noastre absurde se găsește un straniu omagiu adus iubirii. în spatele acuzațiilor noastre se găsește un compliment uriaș, dar nearticulat deocamdată. Ne plângem pe nedrept pentru a onora amploarea iubirii noastre și poziția pe care o ocupă partenerul în viața noastră.

începem o ceartă din nimic aproape, dar ceea ce spunem de fapt este: *Salvează-mă, izbăvește-mă, dă sens durerii mele, iubește-mă chiar dacă am eșuat.* Faptul că ne blamăm partenerul în moduri ridicole este un semn în mare măsură disimulat, dar autentic al încrederii pe care o avem în el. Trebuie să fim civilizați și maturi cu toți ceilalți, dar cu o singură persoană de pe planetă putem fi înnebunitor de iraționali uneori, extrem de exigenți și teribil de furioși - nu pentru că merită asta, ci fiindcă prea multe lucruri au mers prost, suntem atât de obosiți, iar el este singura persoană care promite să ne înțeleagă și să ne ierte. Nu e de mirare că îl iubim.

CEARTA N ORMALITĂȚII

A face parte dintr-o relație, dintr-una extrem de bună chiar, impune apărarea constantă a preferințelor și punctelor noastre de vedere, împotriva posibilelor obiecții ale partenerului. Ne putem trezi că ne certăm privind ora de culcare, locul în care să așezăm canapeaua, cât de des să facem sex, ce să facem într-un oraș străin sau care e cea mai bună culoare pentru o nouă mașină. în epocile anterioare, tipurile de justificări exercitate erau de departe mai simple. Persoana cu mai multă putere afirma pur și simplu cu o indiferență arogantă: *Pentru că așa spun...* sau *Pentru că așa vreau...* Dar trăim într-o perioadă mai rațională, focusată pe discuții, în care se așteaptă ca motivele bine fondate și articulate să fie singurele pertinente.

Pentru că trăim, de asemenea, într-o epocă democratică, unul dintre instrumentele la care apelează cel mai mult cuplurile certărețe când încearcă să își justifice alegerile este opinia

majorității. Asta înseamnă că, în mijlocul certei, îi reamintim adversarului nostru că ceea ce vrem să facem, ce gândim sau simțim este *normal.* Sugerăm că ar trebui să ne dea dreptate, nu numai sau în principal din cauza a ceea ce spunem *noi,* ci pentru că va descoperi - odată ce va decide să ia în considerare subiectul cu smerenia adecvată - că toți oamenii cu gândirea corectă gândesc ca noi. Poziția noastră (privind

planurile de călătorie, rutina sexuală sau culorile mașinii) nu este idiosincrazie pură; este sinonimă cu principiul călăuzitor al eticii contemporane, „normalitatea".

In timp ce ne certăm, ne consolidăm opinia personală și, ca urmare, fragilă, pe baza presupusei voci impenetrabile a întregii comunități: *Nu e vorba că doar eu - un solitar, o persoană ușor de omis - găsesc atitudinea ta foarte neplăcută. Toți oamenii rezonabili - de fapt, o majoritate covârșitoare a lumii - sunt aici de față pentru a-ți condamna ideile. Ești - în opinia ta privind modul de a găti pastele, când să o suni pe sora ta sau valoarea unui roman premiat - extrem de singur.*

în sens pur, „normalul“ nu ar trebui să conteze aproape deloc. Ceea ce este larg răspândit în comunitatea noastră este adesea greșit și ceea ce este considerat ciudat ar putea fi de fapt destul de înțelept. Dar, oricât de bine știm asta la nivel intelectual, suntem creaturi profund sociale; milioane de ani de evoluție ne-au format creierul astfel încât să credităm în mod natural mare parte dintre opiniile celor din jur. De fapt, simțim aproape întotdeauna că este emoționant de vital să încercăm să menținem bunăstarea largă și aprobarea comunității noastre. Așa că pretenția de „normalitate“, oricât ar fi de aproximativă sau de nedreaptă, atinge un punct sensibil din mintea noastră - motiv pentru care partenerul nostru îl invocă atât de abil.

Fără îndoială, ar trebui să ne abținem de la contraargumente. Când vine vorba de viața personală, nu avem nici cea mai mică idee ce este normal, pentru că nu primim acces cu ușurință la

adevărurile intime ale celorlalți. Nu știm care este cantitatea normală de sex sau cât de normal este să plângi, să dormi într-un pat diferit sau să îți displacă cel mai bun prieten al iubitului. Nu există statistici sau mărturii credibile.

în plus, și cel mai important, ar trebui să nu mai slăvim în mod cinic ideea normalului când ni se potrivește, acceptând faptul că aproape orice lucru frumos și care merită să fie apreciat în relația noastră este profund anormal. Este extrem de anormal că cineva ne găsește atrăgători, că a fost

de acord să iasă cu noi, că ne acceptă bufoneriile, că ne-a găsit o poreclă așa duioasă, ce face aluzie la animalul nostru favorit din copilărie, că s-a deranjat să petreacă o parte din weekendul său cosând nasturi cu noi și că s-ar deranja să ne asculte anxietățile târziu în noapte. Beneficiem de niște ocazii extrem de rare și este apogeul ingratitudinii să pretindem că suntem prieteni cu normalul când mare parte dintre lucrurile bune ale vieții noastre reprezintă rezultatul unei șanse extrem de minuscule. Ar trebui să încetăm să ne mai batem la cap partenerii cu certuri fals democratice și să admitem ceva mult mai real și probabil mai eficient, în vulnerabilitatea sa onestă: *Ne-ar plăcea să se întâmple ceva pentru că, și doar pentru că, ne-ar face foarte fericiți - și foarte nefericiți dacă nu s-ar petrece.*

CEARTA CARE NE ASEAMĂNĂ CU PĂRINȚII

Există o mișcare pe care mulți dintre noi o facem în toiul unei certe cu partenerul nostru, deopotrivă devastatoare, precisă și complet nesolicitată. Cu un ton deosebit de disprețuitor, viclean și totuși vesel, partenerii au tendința să anunțe, ca și când ar dezvălui un adevăr rar: „Te transformi în maică-ta“ sau „Te transformi în taică-tu“.

Afirmația este menită să ne reducă la tăcere, pentru că, oricât de mult ne-am străduit să ne dezvoltăm propriile personalități independente, nu putem împiedica adăpostirea unei temeri adânci și secrete, privind faptul că suntem destinați unui destin psihologic inconștient. într-o parte a creierului nostru, suntem conștienți de un set de

calități negative pe care le-am observat la părinții noștri, care simțim că fac aluzie intermitent la personalitățile noastre. Și suntem terifiați.

Ne surprindem repetând opinii care ne-au frapat cândva ca fiind evident absurde sau caraghioase. în momentele noastre de slăbiciune, ne trezim că rejucăm aceleași atitudini sarcastice sau meschine, vanitoase sau nervoase, de care am fost cândva siguri că nu dorim să le imităm. Acuzațiile

partenerului nostru dor atât de tare pentru că acestea se lovesc de un risc real.

în același timp, critica este extrem de necinstită. în primul rând, pentru că, deși noi înșine împărtășim uneori o parte dintre eșecurile părinților noștri cu partenerii pe care îi avem, regulile universale ale loialității filiale presupun că noi - și doar noi - avem dreptul de a le aduce în discuție pe un ton agresiv.

în al doilea rând, acuzația este nedreaptă pentru că încearcă să ne forțeze să negăm ceva care este invariabil parțial corect. Cum am putea să nu semănăm puțin cu părinții noștri, ținând cont de câți ani am petrecut în jurul lor, de genele nenumărate pe care le împărțim cu ei și de maleabilitatea minții noastre de copil?

Nu ar trebui să ne apucăm niciodată să protestăm că nu semănăm cu cei care ne-au adus pe acest pământ; ar trebui să subminăm acuzația implicită, admițând de îndată cu candoare că semănăm - desigur - foarte mult cu părinții noștri, la fel cum ei seamănă cu ai lor. Cum am putea fi altfel? De ce nu am semăna? Dar, pentru ca cearta să ia altă turnură, ar trebui să le reamintim apoi partenerilor noștri că am ales să fim cu ei tocmai pentru a atenua riscul unui destin parental nesupravegheat. A fost și rămâne sarcina lor solemnă să nu își bată joc de noi fiindcă suntem asemenea părinților noștri, ci să ne fie alături cu bunătate, pentru a semăna mai puțin cu ei atunci când trebuie. Intimidându-ne și acuzându-ne, ei nu identifică un adevăr rar, de care ne ascundem rușinați; ei afirmă un lucru evident și apoi încalcă contractul fundamental al iubirii adulte. Sarcina lor de partener nu este să ne hărțuiască să facem confesiuni pe care am fi fost gata să le acceptăm

din start, ci să ne ajute să evoluăm departe de cele mai rele părți ale oamenilor care în mod inevitabil ne-au distrus puțin și pe care - firește, în ciuda a toate - nu putem înceta să îi iubim necondiționat.

CEARTA DIN EXCESUL DE LOGICĂ

Pare puțin ciudat la început să ne imaginăm că ne-am putea enerva, chiar ieși din minți, din cauza unui partener care se dovedește, pe parcursul unei discuții, *prea* rezonabil și *prea* logic. Suntem obișnuiți să avem o părere foarte bună despre rațiune și logică. Nu suntem în mod normal inamicii lucrurilor evidente și raționale. Atunci din ce motiv pot deveni aceste ingrediente problematice pe parcursul iubirii? Dar de aproape, analizată cu destulă imaginație, suspiciunea noastră poate avea foarte mult sens.

Când avem dificultăți, ceea ce căutăm în mod primar la partenerul nostru este sentimentul că el înțelege prin ce trecem. Nu căutăm răspunsuri (s-ar putea ca problemele să fie prea extinse pentru a exista răspunsuri evidente), cât mai degrabă confort, siguranță și senzația de camaraderie. Date fiind circumstanțele, utilizarea unei atitudini logice poate părea nu un act de bunătate, ci un fel de nerăbdare disimulată.

Să ne imaginăm o persoană care vine la părinții săi plân- gându-se de amețeală. Teama de înălțime se manifestă adesea nerezonabil: firește că balconul nu stă să cadă, există o balustradă solidă din metal între noi și abis, clădirea fiind îndelung testată de experți. Poate că știm toate astea la nivel intelectual, dar asta nu ne reduce din anxietatea bolnăvicioasă când vine vorba de practică. Dacă un partener ar începe să ne explice cu răbdare legile fizicii, nu i-am fi recunoscători; am simți pur și simplu că acesta ne-a înțeles greșit.

Mare parte din ce ne deranjează are o structură similară vertijului: grija noastră nu este chiar rezonabilă, dar ne neliniștește la fel de tare.

Putem, de exemplu, să continuăm să ne simțim vinovați pentru că ne-am dezamăgit părinții, indiferent de cât de drăguți am fost de fapt cu ei. Sau putem fi foarte îngrijorați din cauza banilor, chiar dacă, obiectiv vorbind, stăm destul de bine economic. Ne putem simți oripilați de propria înfățișare, chiar dacă nimeni altcineva nu ne judecă fața sau corpul cu asprime. Sau putem fi siguri

că suntem niște ratați care au stricat tot ce au făcut, chiar dacă, în termeni obiectivi, pare că ne descurcăm destul de bine. Putem fi obsedați că am uitat să împachetăm ceva, chiar dacă am fost destul de atenți și putem oricum să cumpărăm aproape orice acolo unde mergem. Sau putem simți că viața noastră se va dezmembra dacă trebuie să ținem un discurs scurt, chiar dacă mii de oameni țin discursuri destul de rele în fiecare zi și viața lor își continuă cursul firesc.

Când îi dezvăluim grijile noastre partenerului, se poate să primim un set de răspunsuri livrate cu precizie și cu o logică lipsită de pasiune - am fost buni cu părinții noștri, am pus destulă pastă de dinți etc. -, răspunsuri complet adevărate și totuși deloc de ajutor, generând astfel, în felul lor, furie. Pentru că, dintr-o perspectivă rezonabilă, nu ar trebui să avem astfel de griji, implicația fiind că trebuie să fim nebuni fiindcă le avem.

Cel care înaintează punctul de vedere „logic“ nu ar trebui să fie surprins de răspunsul înfuriat pe care îl primește. El uită cât de ciudată și dincolo de regulile normale ale rațiunii poate fi mintea umană, inclusiv a lui. Logica pe care o aplică este de fapt un tip brutal de bun-simț, ce refuză viziunile psihologiei. Firește că mințile noastre cad pradă fantasmelor, iluziilor, proiecțiilor și terorilor nevrotice. Firește că ne e frică de multe lucruri care nu există în așa-zisa lume reală. Dar astfel de fenomene nu sunt atât de mult „ilogice“, cât merită aplicarea unei logici mai profunde. Senzația că suntem sau nu atractivi nu e o reflexie a modului în care arătăm cu adevărat; urmărește un tipar ce pornește din copilărie, legat de cât de iubiți ne-am simțit de cei de care depindeam. Frica de a vorbi în public este legată

de o rușine de lungă durată și de groază față de judecata celorlalți.

O abordare excesiv de logică a temerilor le estompează acestora originile și se concentrează în schimb pe motivul pentru care nu ar trebui să le avem - lucru care ne scoate din minți când suferim. Nu e vorba că ne dorim cu adevărat ca partenerul nostru să nu mai fie rezonabil; vrem ca el să aplice

inteligența pe care o are în slujba încurajării noastre sensibile. Vrem ca el să pătrundă în zonele mai ciudate ale experienței noastre, amintindu-și de propria experiență. Vrem să fim înțeleși ca niște animale nebune ce suntem, apoi protejați și asigurați că oricum va fi totul în regulă.

Apoi, din nou, aplicarea unei logici excesive poate că nu e un accident sau o formă de stupiditate. Ar putea fi un act de răzbunare. Partenerul nostru oferă probabil răspunsuri succinte, logice, față de grijile noastre, fiindcă eforturile sale de a fi empatie cu noi în trecut nu au dus la niciun rezultat. Poate că i-am neglijat nevoile. Dacă doi oameni ar fi „logici" așa cum trebuie, în cel mai profund sens al cuvântului - altfel zis, complet vii față de toate complexitățile funcționării emoționale -, și nu s-ar ciondăni în jurul întrebării „De ce ești atât de rațional când sufăr?", persoana care recepționează logica superficială ar schimba delicat subiectul și ar întreba: „E posibil să te fi rănit sau să te fi neglijat?" Asta ar fi logica reală.

CEARTA DIN CAUZA LIPSEI DE SEX

La suprafață poate fi o ceartă despre aproape orice: la ce oră să plecăm spre aeroport, cine a uitat să posteze formularul fiscal, unde să trimitem copiii la școală... Dar, în realitate, în spate, nemenționată și de nemenționat, este în mod tipic aceeași ceartă la nesfârșit, cearta legată de lipsa de sex, singura ceartă majoră care afectează cuplurile stabile, cearta care a alimentat mai multe schimburi de replici furioase decât ori-

care alta, cearta care, chiar acum, explică de ce o persoană refuză nervoasă să-i vorbească alteia deasupra unui castron de tăiței Udon[13] într-un restaurant din centrul Yokohamei, iar alta strigă într-un apartament de la etajul de sus al unui bloc din suburbiile Belo Horizone, de ce un copil a căpătat

13 Tip de tăiței groși, din făină de grâu, frecvent folosiți în bucătăria japoneză (n. tr.).

 un părinte vitreg și de ce o persoană plânge deasupra unei sticle în biroul terapeutului.

Adevărata injurie - *ai încetat să mă dorești și nu mă mai suport nici pe mine, nici pe tine* - nu poate fi menționată, pentru că merge prea adânc; ne amenință demnitatea prea tare; este mai mare decât noi. Noaptea târziu, în întuneric, de nenumărate ori, mâna noastră s-a mișcat înspre a lor, a încercat să o ademenească pentru a ne oferi o mângâiere, dar a fost refuzată. Ne-au ținut degetele șchiopătând preț de un minut, iar apoi, de parcă am fi fost monstrul care considerăm acum că suntem, s-au depărtat de noi și au dispărut în labirintul somnului. Am încetat să mai încercăm acum. Poate se mai întâmplă asta din când în când, de câteva ori pe an, dar înțelegem mesajul destul de bine: nu suntem doriți. Ne simțim proscriși, singurii respinși astfel, victimele unei boli rare. Tratăm o rană emoțională prea rușinoasă pentru a o menționa altora, exceptându-ne pe noi înșine, singurii care nu fac sex într-o lume fericită, plină de sex. Furia noastră ne agravează rana și ne prinde în ciclurile ostilității. Poate că ei nu ne doresc noaptea pentru că am fost atât de josnici în timpul zilei; dar atâta vreme cât mâna noastră este dată la o parte, nu putem căpăta niciodată curajul de a fi altfel decât răzbunători în prezența lor. Doare mai tare decât să fii singur, când cel puțin te aștepți să fii neglijat. Este o chestiune fără sfârșit. Nu putem nici să ne plângem, nici să lăsăm asta să dispară. Ne simțim constrânși să preluăm conducerea față de orice lucru pe care punem mâna - pudra de spălat și plimbarea spre parc, banii pentru dentist și cursul politicii naționale, toate astea pentru că avem atât de multă nevoie să fim ținuți și să ținem, să penetrăm și să fim penetrați.

într-un fel, este extrem de ciudat, chiar

caraghios, că atât de multe atârnă de această problemă, că viitorul familiilor, destinul copiilor, divizarea bunurilor, supraviețuirea unei prietenii de grup ar trebui să depindă de tipul corect de frecare la câțiva centimetri distanță de membrele noastre superioare. Este deopotrivă cel mai mic și cel mai mare lucru. Absența

sexului contează atât de mult fiindcă sexul în sine este conciliatorul tuturor conflictelor, al stării de rău, al singurătății și al lipsei de interes. Este aproape imposibil să faci dragoste și să fii trist, indiferent sau amărât. Poate furios, într-un mod pasional și arzător. Dar nu cu adevărat - aproape niciodată - absent sau încercat de nemulțumiri majore. Actul forțează prezența, vulnerabilitatea, onestitatea, tandrețea, eliberarea. Contează deosebit de mult, pentru că este dovada supremă că totul este, în ciuda a toate, încă OK.

Ca de obicei, s-ar schimba atât de multe dacă am fi ajutați să ne găsim cuvintele pentru a lupta cu rușinea noastră și pentru a nu ne simți atât de singuri (asta ar trebui să fie o dovadă suficientă a faptului că nu suntem); dacă am putea indica problema fără furie, fără umilință, fără defensivă; dacă am putea pur și simplu să ne numim disperarea fără a deveni disperați; dacă cel care nu a vrut să facă sex ar putea explica de ce, în termeni care ar avea sens și ar fi suportabili, iar cel care s-a simțit dat la o parte ar putea explica asta, fără a da drumul la răzbunare sau disperare.

Ar fi ideal, alături de fizică și geografie, să învățăm fundamentele tuturor acestor lucruri în ultimul nostru an de liceu: să învățăm cum să depistăm și să domolim cearta legată de lipsa de sex, printr-un curs aprofundat și recapitulări regulate de-a lungul vieții noastre. Este paradigma tuturor certurilor. Cei care pot trece peste asta pot depăși în mare parte orice ceartă; cei care nu pot trebuie să se certe până la moarte.

Dacă specia noastră ar învăța cum să facă asta, lumea ar fi deodată și în mod decisiv mai calmă: ar fi infinit mai puține lupte, răbufniri din cauza alcoolului, divorțuri, aventuri, furii, denunțuri,

incriminări, războaie civile, conflicte armate și conflagrații nucleare. La primele semne ale certurilor din cauza lipsei de sex, cuplurile ar ști cu câtă grijă să localizeze cuvintele necesare pentru a-și aborda necazurile. Nu va exista întotdeauna un răspuns, dar conversația ar fi mereu cea potrivită.

PESIMISMUL

Indiferent de experiențele dezamăgitoare prin care am trecut în iubire, tindem să ne consolăm cu un gând ce sună extrem de rezonabil: că greutatea de a fi cu cineva provine nu din așteptările noastre, ci din oamenii spre care au fost îndreptate acestea. Pare profund implauzibil ca dificultățile să fie structurale, să aibă de-a face cu relațiile în general, când problemele s-au manifestat ele însele atât de diferit în raport cu oamenii particulari cu care am fost.

Soluția pentru neliniștea noastră constă, în mod ciudat, într-o filosofie a pesimismului: în a ne aștepta inevitabil Ia faptul că doi oameni nu vor înțelege niciodată mai mult de o fracțiune unul din mintea celuilalt. Suntem cu toții, în moduri diverse, instanțe extrem de anevoioase. Iubirea începe cu descoperirea armoniei în zone foarte specifice, dar, odată ce aceasta triumfă cu adevărat, apar dezacordurile la scară largă, neînțelegerile, plictiseala, o anumită cantitate de furie și singurătate.

Singurii oameni pentru care putem simți o admirație profundă sunt cei pe care încă nu îi cunoaștem îndeajuns de bine.

Pentru mulți dintre noi, dragostea începe rapid, deseori la prima vedere: cu impresia copleșitoare a frumuseții celuilalt. Acest fenomen - îndrăgostirea - se află în centrul înțelegerii moderne a dragostei. Ar putea părea un mic incident, o planetă minoră în constelația iubirii, dar este de fapt soarele secret central, fundamental, în jurul căruia se învârt noțiunile noastre romantice. îndrăgostirea reprezintă forma pură și perfectă a dinamicilor romantice esențiale:

interacțiunea explozivă a cunoașterii limitate, obstacolele exterioare din calea descoperirii ulterioare și speranța nelimitată.

Ar fi imposibil să ne îndrăgostim dacă nu am permite cu atâta măiestrie ca doar câteva detalii ale unei persoane să ne sugereze cum este aceasta în întregime. După câteva indicii doar, poate o privire distantă, o sprânceană ridicată sau un simț al umorului generos, începem să anticipăm cu rapiditate

conexiunea intensă și scânteia de fericire, încurajate de o empatie și înțelegere profund reciproce.

Nu ne putem înșela pe deplin, cu siguranță există calități reale la îndemână, dar cea dintâi eroare a îndrăgostirii este ignorarea faptului că vom fi cu toții răstălmăciți de viață în moduri semnificative. Nimeni nu rămâne complet neafectat. Șansele de a găsi un om perfect admirabil pe pământ sunt nonexistente. Temerile și fragilitățile noastre se joacă ele însele în mii de moduri - ele ne pot face defensivi sau agresivi, grandioși sau ezitanți, sâcâitori sau evitanți, dar putem fi convinși că există înclinații nefericite în noi toți și acestea vor transforma orice persoană într-una mult mai puțin decât perfectă și, în anumite momente, una cu care se trăiește destul de greu.

Este garantat că orice om ne poate frustra, enerva, deranja, înnebuni și dezamăgi, iar noi îi vom cauza (fără pic de răutate) aceleași lucruri. Sentimentele noastre de goliciune și neîmplinire sunt nesfârșite. Acesta este adevărul incontestabil, imposibil de șters din scenariul existenței romantice. Alegerea persoanei căreia vrem să i ne dedicăm reprezintă, prin urmare, doar o situație prin care identificăm tipul specific de nemulțumire suportabilă, și nu oportunitatea de a scăpa de necazuri în totalitate.

DRAGOSTEA NEÎMPĂRTĂȘITĂ

Când dragostea continuă să nu fie reciprocă pentru prea mult timp, ne poate cuprinde o agonie specifică. Ne bântuie sentimentul tuturor lucrurilor care ar fi putut să se întâmple. Fericirea epocală a părut enervant de aproape, dar este imposibil de atins acum. Suntem adesea sfătuiți să

încercăm să uităm persoana iubită și să ne gândim la altcineva sau la altceva. Totuși o astfel de bunăvoință este greșită. Leacul pentru iubire nu constă în a înceta să ne mai gândim la iubitul intangibil, ci în a învăța să ne gândim mai intens și mai constructiv la cum ar putea fi acesta cu adevărat.

Ceea ce ne împiedică să slăbim strânsoarea asupra iubirii este pur și simplu o lipsă de cunoaștere. Din această cauză dragostea neîmpărtășită este atât de vicioasă. Fiindcă ne este negată șansa de a ne dezvolta aproape de cel iubit, nu ne putem lega de acesta în maniera cathartică și eliberatoare, ce reprezintă cadoul iubirii reciproce. Suntem fermecați nu de șarmul acestei persoane, ci de faptul că nu îi cunoaștem defectele.

Remediul pentru dragostea neîmpărtășită are, prin urmare, o structură extrem de simplă. Trebuie să ajungem să cunoaștem mai bine persoana respectivă. Cu cât învățăm mai multe despre ea, cu atât mai puțin va părea soluția pentru viețile noastre complicate. Vom descoperi micile feluri infinite în care ne enervează; vom ajunge să știm cât de încăpățânată, critică, rece și cât de afectată poate să fie de lucruri care nouă ni se par lipsite de importanță. Altfel spus, dacă ajungem să o cunoaștem mai bine, vom realiza cât de multe are în comun cu oricine altcineva.

Pasiunea nu suportă niciodată prea multă expunere la realitatea deplină a altcuiva. Admirația fără limite de la baza ei este distrusă de cunoașterea inevitabilă pe care o atrage viața în doi.

Cruzimea dragostei neîmpărtășite nu stă în faptul că nu am fost iubiți înapoi, ci mai degrabă că speranțele noastre au fost stârnite de o persoană care nu ne poate dezamăgi niciodată, cineva în care vom continua să credem, pentru că ne lipsește cunoașterea prin care am fi devenit liberi.

Când tânjim după cineva, deși suntem prinși

într-o altă relație, trebuie să ne ferim și de „problema incumbentă“: avantajul vast, dar adesea omis și nedrept pe care toți oamenii noi, la fel ca orașele și joburile, îl au asupra celor incumbente - cum le spunem noi - sau deja existente. Persoana frumoasă întrezărită pe stradă, orașul vizitat pentru câteva zile, jobul despre care am citit câteva paragrafe ispititoare în ziar, toate astea tind să pară imediat și definitiv superioare față de partenerul nostru curent, față de bine cunoscut, față

de locul stabil de muncă și ne pot stârni la divorțuri, relocări și demisii pripite (retrospectiv uneori) și regretabile.

Când zărim perfecțiunea aparentă, tindem să blamăm ghinionul incredibil din viețile noastre mediocre, fără a realiza că de fapt confundăm asimetria cunoașterii cu cea calitativă: nu reușim să vedem că partenerul, casa și locul nostru de muncă nu sunt oribile în mod special, ci că mai degrabă le cunoaștem noi mult prea bine.

Cunoașterea insuficientă se corectează prin experiență. Avem nevoie să săpăm după realitatea secretă a altor oameni și locuri pentru a învăța astfel că, în spatele șarmului, natura lor este una invariabil și esențialmente „normală“: altfel zis, ei nu sunt nici mai buni, nici mai răi decât incumbenții pe care îi înțelegem deja.

Ar trebui să extrapolăm lucrurile pe care le știm deja despre oameni și să le aplicăm necunoscuților.

LENJERIA

De-a lungul istoriei literaturii occidentale, în sute de poeme și romane, eroul sau eroina romantici nu și-au călcat niciodată lenjeria. Poate ni se pare un punct de vedere trivial, dar este crucial și imperios personal, pentru că semnalează că reperele noastre despre lucrurile care țin de iubire au fost luate dintr-o narațiune a societății, radical incompletă și de natură înșelătoare.

Cultura romantică nu este deloc interesată de multitudinea de provocări ce fac parte din sfera „domestică“, termen ce surprinde toate lucrurile practice ale vieții la comun, care se extinde de-a lungul unui set de probleme minore, dar vitale, inclusiv cine ar trebui să viziteze pe cine în

weekend, când ar trebui dus gunoiul, cine ar trebui să curețe cuptorul și cât de des să fie invitați prietenii la cină.

Din perspectiva romantică, aceste lucruri nu sunt considerate serioase sau demne de atenția oamenilor inteligenți. Relațiile se constituie sau ajung să fie distruse de subiecte

uriașe, dramatice: fidelitate și trădare, curajul de a înfrunta societatea după propriii termeni sau tragedia de a fi doborât de cererile convenționale. Prin comparație, amănuntele sferei domestice din viața de zi cu zi par complet neinteresante și umilitor de nesemnificative.

Parțial din cauza acestei neglijări, nu începem o relație gata de a percepe problemele domestice ca eventuale puncte de inflamare, de care ar trebui să ne îngrijim și să le tratăm cu atenție sporită. Nu ne dăm seama cât de tare va ajunge să conteze dacă putem rezolva matur problemele privind curățarea mesei de bucătărie sau enigma privind stilul ori caracterul puțin pretențios al organizării unui cocktail.

Când e vorba despre o problemă extrem de prestigioasă, suntem gata să cheltuim energie și timp încercând să o rezolvăm. Acesta a fost adesea cazul marilor întrebări științifice. Era pe deplin cunoscut faptul că maparea genomului uman urma să fie enorm de dificilă, la fel ca puzzle-ul sau inteligența artificială. Consecința acestui subiect este una neașteptată, dar vitală. Nu ne panicăm în jurul provocărilor, pentru că înțelegem dificultatea lucrului pe care încercăm să îl facem. Suntem mult mai calmi în ceea ce privește problemele prestigioase. Resimțim necazurile ca triviale sau ridicole, dar acestea ocupă secțiuni importante din viețile noastre, ducân- du-ne la stări crescute de agitație. Neglijarea romantică a vieții domestice încuraja fără pic de înțelepciune tocmai o astfel de agitație: moștenirea sa sunt conversațiile precipitate despre temperatura dormitorului și remarcile tăioase despre ce program nou să urmărim, subiecte care pot - de-a lungul multor ani - să contribuie la o eroziune critică a capacității noastre de a iubi.

în anumite momente ale istoriei, artiștii au încercat să corecteze distribuirea prestigiului. în secolul al XVII-lea, pictorul olandez Pieter de Hooch s-a specializat în portretizarea oamenilor cu funcții înalte, cu o înfățișare interesantă și preocupați de treburile domestice. Voia să arate cât de relevante erau astfel de activități pentru un trai bun și să transmită că

acestea nu erau în niciun fel sarcini degradante sau nevrednice. Organizarea dulapului cu lenjerie este, după De Hooch, o sarcină la fel de importantă ca verificarea conturilor unei corporații majore sau a fi sigur că un perete portant este suficient de puternic pentru a sprijini greutatea unei mansarde.

Preocupările domestice nu indică sfârșitul real al iubirii. Este ceea ce ne așteaptă când triumfă iubirea. Ne vom împăca așadar cu realitatea acesteia doar când vom accepta fără ranchiună demnitatea genuină a mesei de călcat.

TREBUIA SĂ FIE MAI DRĂGUȚ

Deseori, partenerul nostru nu este neapărat groaznic în moduri evidente, dar simțim o tristețe crescândă privind natura relației noastre: el nu se concentrează pe noi la fel de mult cum sperasem; de nenumărate ori nu ne înțelege așa cum trebuie; deseori e prea ocupat și preocupat; poate fi puțin nepăsător sau abrupt; își sună prietenii în loc să vorbească cu noi. Ne simțim dezamăgiți și lăsați baltă. Dragostea trebuia să fie încântătoare. Dar, fără să fi existat ceva major care să fi mers greșit, nu o resimțim prea mult astfel în viața de zi cu zi.

Sursa acestei amărăciuni este una paradoxală: suntem supărați în prezent fiindcă la un moment dat în trecut am fost de-a dreptul norocoși. Suntem triști pentru că am avut noroc. Ca să explicăm paradoxul aparent, trebuie să luăm în considerare originile intime ale dragostei.

Ideea noastră despre cum ar trebui să fie o relație bună, iubitoare (și cum se simte să fii iubit) nu provine niciodată din ceea ce am văzut în viața de adult; rezultă dintr-o sursă mai stranie, mai puternică. Ideea de cuplu fericit accesează

imaginea fundamentală a confortului, a siguranței profunde, a comunicării lipsite de cuvinte și a nevoilor noastre de a fi înțeleși fără eforturi, ce vine din copilăria timpurie. Unele dintre cele mai populare tablouri ale lumii înfățișează o mamă ținându-și cu tandrețe copilul mic în brațe, cu o expresie de devotament total pe chip. Oficial, acestea sunt

tablourile unui copil specific și foarte neobișnuit și ale unei mame sfinte și bune. Dar fundalul religios al imaginilor cu Mama și Copilul nu este fundamental pentru atracția exercitată. Suntem impresionați fiindcă recunoaștem un moment paradiziac al poveștii noastre personale; pentru că suntem puși într-un contact semiconștient cu o amintire încântătoare a modului în care am fost îngrijiți.

în cele mai bune momente din copilărie (dacă lucrurile au mers rezonabil), părinții iubitori ne-au oferit o satisfacție extraordinară. Ei au știut când eram înfometați sau obosiți, chiar dacă nu puteam explica. Nu a trebuit să ne străduim. Ne-au făcut să ne simțim în siguranță totală. Ne-au oferit liniște. Ne-au amuzat și au fost îngăduitori cu noi. Și, chiar dacă nu ne amintim detaliile explicite, experiența de a fi prețuit de cineva ne-a impresionat profund; s-a implantat adânc în mintea noastră, ca model ideal pentru cum ar trebui să fie dragostea.

Ca adulți, fără a observa cu adevărat, continuăm să fim la mila noțiunii de a fi iubit, proiectând cele mai bune experiențe ale anilor noștri de început în relațiile noastre prezente și dându-ne seama că ni le dorim doar ca pe un rezultat - comparație profund corozivă și nedreaptă.

Iubirea primită de la un părinte nu poate fi niciodată un model funcțional pentru experiența noastră de iubire de mai târziu, adultă. Motivul este unul fundamental: eram bebeluși atunci, suntem adulți acum - o dihotomie cu câteva ramificații-cheie.

Pentru început, nevoile noastre erau mult mai simple. Aveam nevoie să fim spălați, amuzați, puși în pat. Dar nu aveam nevoie ca cineva să-și întindă năvodul inteligent în colțurile problematice ale minții noastre. Nu aveam nevoie ca îngrijitorul să înțeleagă de ce preferăm primul sezon al unui show de televiziune, și nu al doilea, de ce e necesar să ne vedem mătușa duminica sau de ce contează pentru noi ca perdelele să se armonizeze cu husa canapelei sau de ce pâinea trebuie tăiată cu un cuțit de pâine. Părintele știa absolut orice

era necesar privind lucrurile fizice de bază și necesitățile emoționale. Partenerul nostru se poticnește în întuneric, în jurul unor nevoi extrem de subtile, departe de a fi evidente și foarte greu de îndeplinit.

în al doilea rând, nimic din astea nu era reciproc. Părinții noștri erau intens focusați pe îngrijirea noastră, dar ei știau și acceptau pe deplin faptul că nu vom răspunde nevoilor lor. Nu și-au închipuit o secundă că ne-ar putea prezenta problemele avute sau nu se așteptau ca noi să îi consolăm. Nu aveau nevoie să îi întrebăm cum le-a fost ziua. Responsabilitatea noastră era extraordinar de simplă: tot ce trebuia să facem pentru a-i mulțumi era să existăm. Acțiunile noastre cele mai comune - rostogolirea pe burtă, prinderea unui biscuit în mâna noastră micuță - îi fermecau cu ușurință. Eram iubiți și nu trebuia să iubim - o distincție între tipurile de iubire pe care limbajul le estompează cu măiestrie în mod normal, punându-ne la adăpost de diferența dintre a fi beneficiarul privilegiat al dragostei sau furnizorul mai extenuat și îndelung răbdător al acesteia.

Mai mult, părinții noștri au fost probabil îndeajuns de buni pentru a ne scuti de apăsarea pe care le-o impunea grija față de noi. Ei au menținut o fațadă rezonabil de însorită până când s-au retras în propriul dormitor, punct în care amprenta reală a eforturilor lor putea fi observată (dar până atunci erau deja adormiți). Ăsta a fost un lucru extrem de bun, dar ne-a făcut un deserviciu de durată: se poate să fi creat în mod inconștient o așteptare a felului în care ar trebui

să ne iubească cineva, lucru ce nu a fost în primul rând niciodată real. S-ar putea ca mai târziu în viață să sfârșim cu iubiți ce sunt morocănoși cu noi, prea obosiți pentru a ne vorbi la final de zi, care nu se minunează la fiecare glu- miță, care nici nu se deranjează să asculte ceea ce le spunem și s-ar putea să simțim (cu puțină amărăciune) că părinții noștri nu erau astfel. Ironia, cu latura sa salvatoare, este că în realitate părinții noștri au fost exact așa, doar că s-au

 abținut până în dormitor, când dormeam și nu ne dădeam seama de nimic.

Sursa amărăciunii prezente nu este, așadar, un eșec special al iubiților noștri adulți. Ei nu sunt inapți în mod tragic sau neobișnuit de egoiști. Mai degrabă noi suntem cei care ne judecăm experiențele adulte prin prisma unui tip foarte diferit de iubire din copilărie. Suntem plini de amărăciune nu pentru că am ajuns cu persoana nepotrivită, ci fiindcă a trebuit - din nefericire - să creștem.

SECRETELE

Multe relații încep cu sentimentul extrem de greșit, dar ademenitor că îi putem spune partenerului nostru orice. în sfârșit, nu mai este nevoie de ipocrizia obișnuită. Putem dezvălui atât de multe dintre lucrurile pe care am simțit nevoia să le ținem pentru noi înainte: reținerile față de prietenii noștri, iritarea față de remarcile mici, dar usturătoare ale colegilor, interesul nostru pentru practici sexuale mai puțin menționate. Iubirea pare fondată pe ideea de absență a secretelor.

Apoi, treptat, devenim conștienți de cât de multe lucruri nu putem spune. Poate fi ceva legat de sex: în timpul unei călătorii de muncă a avut loc un flirt; într-o seară târzie am descoperit un site porno, care ținteа cu măreție un capriciu special al imaginației noastre erotice; îi găsim fratele (sau sora) foarte atrăgător. Sau gândurile secrete pot fi mai vaste: blogul pe care l-a scris pentru muncă, despre experiența sa în asistarea clienților a fost foarte plictisitor ca lectură, eșarfa verde-închis pe care îi place să o poarte este oribilă; cel mai bun prieten al său din școală, căruia îi este extrem de loial, este excesiv de prostuț și anost; în poza de nuntă a părinților săi (expusă adorabil în rama argintie din sufragerie)

mama sa arată insuportabil de îngâmfată.

Dragostea începe cu speranța că - în sfârșit - suntem capabili să îi spunem cuiva totul despre cine suntem și ce simțim. Eliberarea onestității este în centrul sentimentului

de a fi îndrăgostit. Dar această împărtășire de secrete setează în mințile și în cultura noastră colectivă un ideal puternic și potențial problematic: că dacă doi oameni se iubesc, ei trebuie să își spună mereu adevărul unul altuia despre orice.

Ideea onestității este sublimă. Prezintă o viziune profund emoționantă a modului în care doi oameni pot fi împreună, fiind constant prezentă în primele luni. Dar pentru a fi bun și pentru a menține dragostea este necesar în fond să păstrăm o cantitate mare de gânduri deoparte.

Păstrarea secretelor poate părea o trădare față de relație, în același timp, adevărul complet pare să ducă în cele din urmă relația în pericol de moarte.

Mare parte din ceea ce ne-ar plăcea să recunoaștem și să confirmăm va fi deranjant cu adevărat chiar și pentru cineva care ne place. Avem de ales între onestitate și acceptare și - pentru motive ce necesită un grad înalt de empatie - o alegem de multe ori pe ultima.

Suntem probabil prea conștienți de motivele greșite ale tăinuirii lucrurilor; nu am oferit destulă atenție motivelor nobile pentru care, din când în când, loialitatea reală ne poate face să spunem mult mai puțin decât adevărul complet. Suntem atât de impresionați de onestitate, încât am uitat virtuțile politeții, cuvânt definit nu ca tăinuirea cinică a unor informații importante de dragul de a face rău, ci ca devotamentul de a nu sfâșia o altă persoană cu aspectele reale, dăunătoare ale naturii noastre.

în fond, nu este vreun semn de bunătate insistența de a-i arăta cuiva șinele noastre

complete, în orice moment. Devotamentul de a păstra anumite limite și de a ne edita declarațiile ține de iubire la fel de mult precum capacitatea noastră de a ne arăta așa cum suntem. Iubitul care nu tolerează secretele, care în numele „onestității“ divulgă informații ce ne rănesc atât de tare încât nu le putem uita nu are nicio legătură cu iubirea. Așa cum niciun părinte nu ar trebui să îi spună copilului întregul adevăr, ar trebui să acceptăm nevoia constantă de a ne edita realitatea noastră completă.

Și dacă cineva suspectează (așa cum ar trebui, mai degrabă cu regularitate, dacă relația este una bună) că partenerul ar putea să mintă și el (privind ceea ce gândește, modul în care apreciază munca cuiva, unde a fost aseară), poate că e mai bine să nu punem mâna pe arme și să tăbărâm asupra lui ca un inchizitor tăios, neobosit, oricât de mult tânjim să facem asta. Ar putea fi mai bine, mai inteligent și poate în spiritul mai real al dragostei să pretindem că nu observăm pur și simplu.

ÎNȚELEPCIUNEA COMPROMISULUI

Nutrim un dispreț profund pentru cuplurile care stau împreună din compromis; cele care fac asta unanim, dar care știm că nu sunt, în adâncuri, cu adevărat fericite. Poate că acești oameni sunt împreună în primul rând din cauza copiilor; poate își rămân alături din teama de a fi singuri; sau poate sunt doar îngrijorați că nicio altă persoană nu ar putea fi mult mai bună.

Acestea par niște motive rușinoase pentru a fi cu cineva - rușinoase ținând cont de credința de fond care circulă cu putere prin psihicul modern colectiv: ideea că oricine își oferă îndeajuns mintea și voința altcuiva nu trebuie să facă compromisuri în dragoste; că există opțiuni lipsite de durere, profund mulțumitoare, disponibile pentru noi toți - și singurele lucruri ce ar putea sta în calea descoperirii lor ar fi lenea și lașitatea, defecte de caracter ce nu merită compasiune sau iertare. Așteptările noastre romantice ridicate ne-au făcut deosebit de nerăbdători și cenzurați în preajma celor care nu le pot îndeplini.

Dar să ne imaginăm că premisa unei certe ar fi puțin ajustată și că pentru o clipă am explora

noțiunea unei opțiuni lipsite de durere și complet mulțumitoare, disponibilă pentru noi toți, în orice clipă. Dacă alegerile noastre sunt de fapt, în multe situații, mult mai limitate decât scopurile romantismului? Poate nu sunt atât de mulți oameni

admirabili, lipsiți de obligații în vecinătatea noastră. Poate ne lipsesc șarmul, personalitatea, cariera, încrederea sau înfățișarea de a-i atrage pe cei care sunt așa. Poate că timpul se scurge. Sau poate copiii noștri ar reacționa extrem de rău dacă ne-am abandona familia de dragul sexului mai bun și a veseliei crescute din altă parte.

în același timp, poate situația prezentă - evident, un compromis - nu e lipsită de virtuți. Un partener poate avea dreptate doar pe jumătate, ne poate scoate din minți destul de des și dezamăgi complet în anumite privințe, dar - în mod umilitor - asta ne oferă mai multă satisfacție decât singurătatea. Poate merită să creștem copii chiar și împreună cu un copărinte despre care avem o listă lungă, dar semiprivată de rețineri. Câteva îmbrățișări și momente ocazionale de confort își pot menține un avantaj mic, dar decisiv în fața unei vieți solitare, presărată cu întâlniri umilitoare.

Capacitatea de a face compromisuri nu reprezintă întotdeauna o slăbiciune, așa cum este privită deseori. Poate implica recunoașterea matură, realistă că - în anumite situații - pur și simplu nu există opțiuni ideale. Și, dimpotrivă, inabilitatea de a face compromisuri nu trebuie să fie văzută mereu ca poziționarea curajoasă sau vizionară, presupusă de ideologia noastră nerăbdătoare și perfecționistă. Poate fi doar o amăgire rigidă, mândră și crudă.

A ne bate joc de oamenii care fac compromisuri este, firește, foarte Ia îndemână din punct de vedere emoțional. Localizează o problemă pe care

este normal să vrem să o respingem. Le indică câtorva cupluri de țapi ispășitori lucrul de care suntem cu toții îngroziți într-o relație: că un anumit procent din tristețe ar putea fi tocmai o parte intrinsecă și imposibil de evitat a acesteia.

Societățile mai înțelepte ar avea grijă să nu stigmatizeze niciodată actul compromisului. Este îndeajuns de dureros să trebuiască să îl facem; este chiar mai dureros să trebuiască să ne urâm fiindcă l-am făcut. Ar trebui să reabilităm și să onorăm abilitatea de a face față unei ființe defectuoase, de

a ne trata tristețea fără a cădea în furie sau disperare, de a ne împăca noi înșine cu înfățișarea și comportamentele noastre avariate și de a accepta că poate nu există o cale mai bună de a trăi decât pe jumătate în durere și dorință, ținând cont de ceea ce suntem și de ce ne poate oferi lumea. Cuplurile care fac compromisuri poate că nu sunt în realitate dușmanii dragostei; poate că se găsesc la avangarda înțelegerii lucrurilor de care au cu adevărat nevoie relațiile de durată.

CONSOLAREA OFERITĂ DE PRIETENIE

Una dintre cele mai subtile remarci dureroase, condamnată în tăcere, livrată poate cu delicatețe și drăgălășenie la sfârșitul unei seri lungi, în pragul ușii, cu taxiul învârtindu-se încă undeva pe aproape, este sugestia că probabil, în cele din urmă, ar trebui să rămânem doar „prieteni buni".

Știm exact ce să înțelegem din asta. Calea spre un viitor mai tandru se închide ușor, dar ferm. Suntem, printr-un zâmbet, triați în categoria celor decăzuți, ignorați și ușor dispre- țuiți. Celălalt trebuie să-și fi dat seama cumva de adevărurile noastre mizerabile - toate cele pe care am încercat din răsputeri să le ascundem și chiar să ne prefacem că nu există - și a decis în mod logic să plece. Ne întoarcem devastați într-un apartament pe care l-am părăsit cu fluturi în stomac și cu speranțe uriașe, cu puțin timp în urmă.

Percepem oferta de a fi prieteni ca pe o insultă, deoarece cultura noastră romantică a continuat, încă din adolescență, să ne facă să înțelegem un singur lucru: iubirea este scopul existenței; prietenia este un premiu de consolare meschin și

epuizat.

Deși pare de un bun-simț deloc surprinzător, ceea ce ar trebui să ne rețină și să ne încurajeze să examinăm puțin afirmațiile făcute în privința iubirii este o sursă clară fundamentală: comportamentul, nivelul satisfacției și starea de spirit a celor ce se angajează în asta.

Dacă ar trebui să judecăm iubirea strict pe baza impactului său, a lacrimilor, a profunzimii frustrărilor sale, a ticăloșiei dezvăluite de insultele făcute în numele său, nu am continua să o evaluăm ca până acum și s-ar putea într-adevăr să o confundăm cu o formă de boală sau de aberație mintală. Scenele care se desfășoară de obicei între iubiți ar putea fi greu de imaginat, în afara unor condiții de ostilitate deschisă, îi onorăm pe cei iubiți cu stările noastre cele mai proaste, cu acuzațiile cele mai nedrepte, cu insultele ce le provoacă cele mai mari dureri. lubiții noștri sunt cei pe care îi învinovățim în mod direct de tot ce a mers greșit în viața noastră; ne așteptăm ca ei să știe tot ce vrem, fără a ne deranja să le explicăm; erorile și încurcăturile lor minore ne oferă prilejul pentru a ne bosumfla și a ne înfuria.

Prin comparație, într-o prietenie - așa-zisa stare lipsită de griji și inferioară, ale cărei menționări ar trebui să ne distrugă la finalul unei întâlniri - afișăm cele mai grandioase și nobile virtuți. Aici suntem răbdători, încurajatori, toleranți, amuzanți și, mai presus de orice, buni. Avem așteptări ceva mai mici și de aceea, prin extensie, iertăm infinit mai mult. Nu presupunem că vom fi înțeleși pe deplin, astfel încât tratăm eșecurile cu ușurință și omenie. Nu ne închipuim că prietenii noștri ne vor admira fără rețineri, fiind alături de noi orice am face, prin urmare ne dăm silința și ne comportăm frumos, mulțumindu-ne pe parcurs atât pe noi, cât și pe tovarășii noștri. Suntem, în compania prietenilor noștri, versiunile noastre cele mai bune.

în mod paradoxal, prietenia este deseori cea care ne oferă adevărata cale spre plăcerile pe care

romantismul le asociază cu iubirea. Acest lucru ni se pare surprinzător fiindcă reflectă cât de subdezvoltată a devenit viziunea noastră de zi cu zi privind prietenia. O asociem cu o cunoștință oarecare, pe care o vedem din când în când pentru a schimba glume insignifiante și superficiale. Dar adevărata prietenie este de fapt ceva mai profund și demn de exaltare. Este o arenă în care doi oameni își pot face o idee despre vulnerabilitățile fiecăruia,

unde pot aprecia defectele celuilalt fără incriminări, unde se pot reasigura unul pe altul de valoarea avută și pot întâmpina necazurile și tragediile existențiale cu inteligență și căldură.

La nivel cultural și colectiv, am făcut o greșeală monumentală, ce ne-a lăsat deopotrivă singuri și mai dezamăgiți decât am fi avut vreodată nevoie să fim. într-o lume mai bună, scopul nostru mai serios nu ar fi localizarea unui iubit special care să înlocuiască toți oamenii, ci utilizarea inteligenței și energiei noastre pentru a identifica și a ne îngriji de un cerc de prieteni adevărați. La sfârșitul unei seri am învăța cum să îi spunem unui eventual camarad, cu un zâmbet rușinat, în timp ce l-am invita înăuntru - știind că asta va fi privită ca o respingere dureroasă - „îmi pare rău, nu am putea fi doar... iubiți?“

0 CEARTĂ MODESTĂ PRIVIND CĂSNICIA

Pentru mulți dintre noi, a devenit mai greu ca niciodată să știm care ar fi momentul potrivit pentru căsnicie. Dezavantajele sunt evidente și bine conturate. Căsătoria este un construct legal sancționat de stat, conectat în mod fundamental cu aspecte legate de proprietate, descendență și drepturi imobiliare - un construct al cărui scop este să restricționeze și să controleze sentimentele pe care doi oameni le-ar putea simți unul față de celălalt, peste cincizeci de ani sau mai mult. încadrează într-o manieră rece, inutilă, costisitoare și complet străină la nivel emoțional un sentiment ce va fi întotdeauna un subiect privat al inimii. Nu avem nevoie de un certificat de căsătorie pentru a arăta afecțiune și admirație. Și, într-adevăr, forțarea angajamentului nu face decât să crească pericolul inautenticității și prefăcătoriei

ulterioare. Dacă dragostea nu funcționează, căsătoria face pur și simplu clarificarea a două vieți mult mai greu de realizat, prelungind agonia unei uniuni disfuncționale. Dragostea funcționează sau nu, iar căsătoria nu ajută în niciun fel la absolut nimic. Este complet rezonabil să presupunem că mișcarea matură, modernă și logică este ocolirea deplină a căsniciei, precum și nonsensul evident al unei nunți.

Ar fi lipsit de speranță să încercăm să apărăm căsnicia bazându-ne pe avantajele sale. Este categoric anevoioasă, costisitoare și riscantă, dar și complet arhaică din anumite privințe, fără îndoială. Dar asta e ideea. întregul raționament al căsniciei este să funcționeze ca o închisoare, din care este extrem de rușinos și dificil să evadeze doi oameni.

Esența căsătoriei este să ne lege de mâini, să ne frustreze dorințele, să pună obstacole uriașe și costisitoare în calea despărțirii și uneori să forțeze doi oameni nefericiți să stea unul în compania celuilalt pentru mai mult timp decât și-ar dori fiecare. De ce facem asta?

La început, ne-am spus nouă înșine că Dumnezeu a vrut ca noi să rămânem căsătoriți. Dar chiar și acum, când Dumnezeu nu poate fi întrezărit într-o ceartă, continuăm să ne asigurăm că mariajul este mai degrabă greu de desfăcut. în primă instanță, invităm cu grijă toți cunoscuții să ne urmărească cum proclamăm că vom rămâne împreună. Invităm în mod deliberat o mătușă sau un unchi bătrâni, de care nici nu ne place așa mult, să zboare în jurul lumii pentru a fi aici. Creăm de bunăvoie un imens strat de jenă, pe care l-am percepe ca pe o greșeală, dacă ne-am putea întoarce și recunoaște asta. Mai mult, chiar dacă am păstra lucrurile separate, căsătoria tinde să presupună încurcături economice și legale grave. Știm că va fi nevoie de munca unei armate de contabili și avocați pentru a realiza despărțirea noastră. Este realizabilă, firește, dar ne poate ruina.

E ca și când am recunoaște pe undeva că există câteva motive destul de bune, dar ciudate care fac

ca ieșirea dintr-un angajament pe viață declarat cuiva să pară mai grea decât ar trebui să fie de fapt.

UNU: IMPULSUL ESTE PERICULOS

Testul Marshmallow a fost un experiment ovaționat în istoria psihologiei, menit să măsoare capacitatea de amânare a recompensei la copii și să urmărească consecințele gândirii pe

termen lung. Câtorva copii de trei ani li s-a oferit o bezea, dar li s-a spus că vor primi două dacă se vor abține să o mănânce pe prima timp de cinci minute. S-a dovedit că mulți copii pur și simplu nu puteau depăși această perioadă. Beneficiul imediat al devorării bezelei în fața lor a fost mai puternic decât strategia așteptării. în mod crucial, s-a observat că viețile acestor copii au continuat să fie ruinate de incapacitatea de a-și controla impulsul, fiind taxați mult mai rău decât cei care au pus pe plan secund distracția imediată, în favoarea beneficiilor pe termen lung.

La fel sunt și relațiile. Și aici există prea multe lucruri care ni se par extrem de urgente. Nu mâncarea bezelelor, ci escapadele, găsirea libertății, fuga, probabil cu noul angajat de la birou... Uneori suntem nervoși și ne dorim cu ardoare să scăpăm. Suntem entuziasmați de un străin și ne dorim să ne abandonăm partenerul actual de îndată. Și totuși, când căutăm ieșirea, fiecare cale pare blocată. Ne-ar costa o avere, ar fi atât de jenant, ar lua o eternitate...

Căsnicia este un inhibitor uriaș al impulsului, fiind instituită de conștiința noastră, pentru a ne păstra ființele lasciv, naiv, plin de dorință, sub control. Supunându-ne regulilor ei, achiziționăm în principiu viziunea potrivit căreia suntem (ca indivizi) sortiți să facem alegeri foarte proaste, sub dominația puternicelor impulsuri pe termen scurt. Prin actul căsătoriei recunoaștem necesitatea unei structuri care să ne izoleze de nevoile noastre. înseamnă că ne blocăm pe noi înșine cu bună-știință, pentru că recunoaștem beneficiile pe

termen lung - înțelepciunea dimineții de după furtună.

Căsnicia merge înainte fără vreo referire constantă la stările protagoniștilor săi. Nu este despre sentimente. Este o declarație imună la dorințele noastre de zi cu zi. Căsnicia în care un cuplu nu petrece o cantitate crescută de timp închi- puindu-și că ei nu sunt de fapt căsătoriți este deosebit de neobișnuită. Dar esența căsniciei este să facă aceste sentimente prea puțin importante. Este un contract care ne protejează de lucrurile pe care ni le dorim, dar de care știm, cu toate

acestea, în momentele noastre mai rezonabile, că nu avem nevoie și nu ni le dorim cu adevărat.

DOI: CREȘTEM ȘI NE DEZVOLTĂM GRADUAL

în cel mai bun caz, relațiile ne implică în încercarea de a ne dezvolta, maturiza și deveni „compleți". Deseori suntem atrași de oameni tocmai pentru că aceștia promit să ne tragă în direcția potrivită.

Dar procesul maturizării noastre poate fi agonizant de încet și complicat. Petrecem lungi perioade (poate decenii) învinovățind cealaltă persoană pentru probleme ce apar din propria slăbiciune. Rezistăm încercărilor de a fi schimbați, cerând cu naivitate să fim iubiți „pentru ceea ce suntem".

Poate lua ani de interes susținut, multe momente triste de anxietate, multă frustrare, până să realizăm un progres autentic. în timp, poate după o sută douăzeci de certuri pe un singur subiect, ambele părți vor începe să privească din perspectiva celeilalte. Ne etichetăm problemele, ne oferim unul altuia indicii pentru zonele noastre dificile, devine puțin mai ușor să trăiești cu noi.

Din nefericire, lecțiile cele mai importante pentru noi - care contribuie cel mai mult la creșterea înțelepciunii și a caracterului nostru complet - sunt aproape întotdeauna cel mai greu de învățat. Ele implică așadar confruntarea cu temerile noastre, demontarea armurii noastre defensive, senzația corespunzătoare de vinovăție privind abilitatea de a răni o altă persoană, părerea reală de rău față de greșelile noastre și învățarea modului în care să acceptăm imperfecțiunile altcuiva.

Este prea ușor să pari bun și normal la începutul unei relații. Adevărul despre noi, pe baza căruia poate începe dezvoltarea de sine, devine clar doar odată cu trecerea timpului. Șansele de dezvoltare pot crește dramatic dacă stăm pe loc și nu cedăm tentației de a fugi către oameni care ne vor încuraja în mod fals că nu există nimic în neregulă cu noi.

TREI: INVESTIȚIA NECESITĂ SIGURANȚĂ

Multe dintre cele mai valoroase proiecte necesită sacrificii imense de ambele părți și e în natura unor astfel de sacrificii faptul că le facem pentru cei care fac asta la rândul lor.

Căsnicia este o metodă prin care oamenii se pot specializa - poate în a face bani sau în a conduce o casă. Asta poate fi extrem de constructiv. Dar implică un risc. Fiecare persoană (în special cea casnică) simte nevoia să fie asigurată că devotamentul său nu va constitui un dezavantaj ulterior.

Căsnicia se constituie în condiții în care putem lua decizii valoroase privind parcursul vieților noastre, fapt ce ar fi prea riscant în afara limitelor sale sigure.

Cu timpul, cearta pentru căsnicie își schimbă direcția. Nu mai este despre forțe externe ce au putere asupra noastră: religie, stat, ideea legală de legitimitate, ideea socială de a fi respectabil...

Lucrul pe care ne concentrăm acum în mod corect este punctul psihologic ce face atât de dificil actul de capitulare. Se dovedește că ne bucurăm de nenumărate beneficii (deși cu un preț) respectând anumite angajamente, pentru că unele dintre nevoile noastre de bază sunt construite pe termen lung.

In ultimii cincizeci de ani, povara încercărilor inteligente a constat în a face separarea mai ușoară. Provocarea de acum se găsește într-o altă direcție: în încercarea de a ne reaminti nouă înșine de ce fuga imediată nu are întotdeauna sens; în încercarea de a înțelege cât de important e să ne păstrăm pentru a doua bezea.

Fiind legați de partener prin instituția publică a căsniciei, facem ca fluctuațiile noastre sentimentale inevitabile să aibă mai puțină putere în distrugerea relației, una care știm că, în

momentele ei calme, este extrem de importantă pentru noi. Esența căsniciei este să fie util de neplăcută - cel puțin în momente cruciale. împreună putem adopta un set de limitări ale unui tip de libertate, libertatea de a fugi, așa încât să protejăm și să întărim o alta, abilitatea împărtășită de a ne maturiza și de a crea ceva valoros pe termen lung, ale cărui dureri se aliniază cu șinele nostru mai bun.

IV.
Munca

PERICOLELE DEA FI UN COPIL CUMINTE

Copiii cuminți își fac temele la timp; scrisul lor este îngrijit; își păstrează dormitorul ordonat; sunt de obicei puțin timizi; vor să își ajute părinții; folosesc frâna când pedalează la vale.

Pentru că nu ridică multe probleme imediate, tindem să credem că totul e în regulă cu copiii cuminți. Ei nu sunt ținta unei griji particulare; asta li se întâmplă copiilor care desenează graffiti la subsoluri. Oamenii își imaginează că totul trebuie să fie în regulă cu copiii cuminți, de vreme ce fac toate lucrurile care se așteaptă de la ei.

Și în asta, bineînțeles, constă adevărata problemă. Durerile ascunse și dificultățile viitoare ale băiatului sau fetiței cuminți încep cu nevoia lor interioară de a se conforma excesiv. Copilul cuminte nu este cuminte fiindcă, printr-o ciudățenie a naturii, nu are nicio înclinație spre un alt comportament. Este cuminte fiindcă nu i s-a dat nicio altă opțiune, pentru că cea mai transgresivă parte a sa nu poate fi tolerată. Cumințenia sa izvorăște mai degrabă din necesitate, nu din alegere.

Copiii cuminți pot fi așa din dragoste pentru un părinte depresiv care a exprimat clar că nu ar mai face față la alte complicații sau dificultăți. Sau poate se pricep foarte bine să calmeze un părinte nervos și violent care ar putea deveni catastrofal de înspăimântător, la cel mai mic semn al unui comportament mai puțin perfect.

Deși reprimarea emoțiilor mai puternice generează cordialitate pe termen scurt, ea adăpostește o cantitate imensă de

dificultăți pentru existența ulterioară. Educatorii și părinții experimentați vor percepe semnele exagerate de politețe și le vor trata ca pe un pericol real.

Copiii cuminți ajung să păstreze prea multe secrete și să comunice lucruri neagreate, dar importante, în manieră teribilă. Ei rostesc cuvinte duioase, sunt experți în satisfacerea așteptărilor audiențelor, dar adevăratele lor gânduri și sentimente sunt îngropate, apoi date afară ca simptome psihosomatice, spasme, izbucniri neașteptate, amărăciuni sulfuroase și o senzație primară de irealitate.

Copilul cuminte a fost privat de unul dintre ingredientele centrale ale educației privilegiate adecvate: experiența care presupune ca ceilalți oameni să fie martori și supraviețuitori ai eșecului său.

La maturitate, copilul cuminte are de obicei probleme specifice legate de sex. Se poate ca la un moment dat acesta să fi fost lăudat pentru puritatea sa. Sexul, cu extremele și plăcerile sale obișnuite, se găsește la capătul opus al spectrului. Se poate ca răspunsul acestuia să stea în respingerea dorințelor și detașarea de corpul său sau poate capitulează în fața dorințelor avute doar pe furiș, într-un mod dependent, disproporționat sau distructiv, ce îi provoacă dezgustul și, evident, spaima.

Adultul cuminte întâmpină probleme și la serviciu. Când era copil, ajungea să urmeze regulile, să nu cauzeze niciodată necazuri și să evite iscarea celei mai mici frustrări. Dar o abordare prudentă nu poate revărsa una

satisfăcătoare pe parcursul vieții adulte. Aproape orice lucru interesant, important sau care merită să fie făcut va fi întâmpinat cu o anumită doză de opoziție. Cel mai bun plan va cauza obligatoriu iritarea sau dezamăgirea anumitor oameni - în timp ce va rămâne eminamente valoros. Orice ambiție nobilă trebuie să treacă prin dezastru și rușine. în incapacitatea sa timidă de a tolera pericolele ostilității, copilul bun riscă să fie condamnat la o carieră mediocră și la oameni mulțumitori, sterili.

Adevărata maturitate implică o relație directă, lipsită de teamă, cu întunericul, complexitatea, ambițiile proprii. Implică acceptarea faptului că nu orice ne face fericiți îi va mulțumi pe alții sau va fi onorat ca fiind îndeosebi „drăguț", dar poate este important să îl explorăm și să ne agățăm de el chiar și așa.

Dorința de a fi bun este unul dintre cele mai încântătoare lucruri de pe lume, dar pentru a avea o viață cu adevărat bună, poate că uneori este nevoie să fim (după standardele copilului cuminte) abundent și curajos de răi.

ÎNCREDEREA ȘI IDIOTUL DINĂUNTRU

în încercările bine intenționate de a ne spori încrederea înaintea unor momente dificile, suntem deseori încurajați să ne concentrăm pe punctele noastre forte: pe inteligență, competență, experiență.

Dar asta poate avea - în mod straniu - consecințe ciudate. Există un tip de lipsă de încredere ce apare exact când ne atașăm prea tare de propria demnitate și devenim anxioși în situații ce par să o amenințe în vreun fel. Dăm înapoi de la orice provocări ce presupun un oarecare risc de a sfârși arătând ridicol, dar firește că acestea includ unele dintre cele mai interesante opțiuni.

într-un oraș străin, suntem reticenți în a-i cere cuiva să ne ghideze, pentru că această persoană ar putea crede că suntem niște turiști rătăciți ignoranți, demni de milă. Poate că ne dorim să ne apropiem de cineva, dar nu permitem ca asta să se întâmple vreodată, de teamă că individul respectiv ar putea intui o fărâmă din șinele nostru absurd. Sau nu candidăm pentru o promovare la muncă, fiindcă asta îi poate aminti managementului senior

de dorința preexistentă de a ne concedia. în încercarea orchestrată de a nu părea proști, nu ne aventurăm prea departe de vizuina noastră; iar astfel - din când în când, cel puțin - ratăm cele mai bune oportunități ale vieții noastre.

în centrul lipsei noastre de încredere stă o idee greșită privind demnitatea unei persoane oarecare. Ne închipuim că este posibil să ne plasăm permanent dincolo de bătaia de joc. Credem că există opțiunea de a duce o viață bună, fără a părea în mod regulat niște idioți pe deplin.

Una dintre cele mai fermecătoare cărți scrise în Europa modernă timpurie este *Elogiul nebuniei,* de cărturarul și filosoful olandez Erasmus din Rotterdam. Erasmus a adus în prim-plan un raționament eliberator. Pe un ton cald, el ne amintește că orice om, oricât de important și învățat ar fi, este un prost. Nu există nicio excepție, nici măcar autorul. Oricât de școlit ar fi el însuși, a rămas - insistă el - un tont la fel de mare ca oricine altcineva: judecata lui este defectă, pasiunile lui îi consumă tot ce are mai bun, cade pradă superstițiilor și fricii iraționale, este timid de fiecare dată când trebuie să cunoască oameni noi, scapă lucruri la cine stilate. Este un lucru profund îmbucurător, fiindcă înseamnă că propriile noastre tâmpenii repetate nu trebuie să ne priveze de cea mai bună companie. Chiar dacă arătăm ca niște imbecili, facem gafe și lucruri bizare noaptea, toate astea nu ne fac nepotriviți pentru societate; ci doar ne aseamănă puțin mai mult cu cel mai mare cărturar al Renașterii din Europa de Nord.

Există un mesaj la fel de înălțător pe care să-l reținem din opera lui Pieter Bruegel. Lucrarea sa centrală, *Proverbe olandeze,* exprimă o viziune comică dezamăgitoare a naturii umane. Oricine, sugerează el, e în mare parte nebun: fie că e vorba despre un bărbat care își aruncă banii în râu, despre un soldat pășind în foc și arzându-și pantalonii, despre cineva care se dă tare cu capul de un zid de cărămidă, în timp ce altul se bate cu un stâlp. Important este că pictura nu reprezintă un atac la adresa câtorva oameni neobișnuit de ciudați: este o imagine a unor laturi pe care le avem cu toții.

Lucrările lui Bruegel și Erasmus sugerează că nu ne putem spori încrederea în sine reasigurându-ne pe noi înșine de propria demnitate; aceasta presupune să trăim în pace cu natura

inevitabilă a ridicolului nostru. Suntem idioți acum, am fost

idioți și în trecut și vom fi idioți din nou în viitor, iar asta e OK. Nu există alte opțiuni disponibile pentru ființele umane.

Devenim timizi când ne dăm voie să fim superexpuși la părțile respectabile ale celorlalți. Durerile considerate normale de oameni sunt de așa natură, încât ne creăm o fantasmă la nivel colectiv - problematică pentru toți - ce sugerează că a fi rezonabil și respectabil ar putea fi singurele posibilități realiste.

Dar, odată ce învățăm să ne percepem ca fiind deja, și prin natură, proști, nu contează cu adevărat atât de mult dacă mai facem încă un lucru care ne poate atrage verdictul de idiot. Persoana pe care încercăm să o iubim ar putea într-adevăr să ne considere ridicoli. Omul căruia i-am cerut indicații despre direcție într-un oraș străin ne-ar putea privi cu dispreț. Dar, dacă oamenii ar face asta, nu ar fi ceva nou pentru noi; ar confirma ceea ce acceptaserăm deja cu grație în inimile noastre, cu mult timp în urmă: că, asemenea lor - și oricărei persoane de pe pământ -, suntem în mod frecvent niște tonți. înțepătura riscului de a încerca și de a eșua va fi substanțial înlăturată. Teama de a fi umiliți nu ne va mai hărțui din umbră mintea. Vom fi liberi să încercăm lucruri, acceptând că eșecul și prostia sunt ceva normal.

Și din când în când, pe fondul unor situații nesfârșite de care vom fi ținut cont de la început, va funcționa: vom primi o îmbrățișare, ne vom face un prieten, vom primi o mărire salarială.

Drumul spre o încredere sporită începe cu un ritual prin care ne spunem nouă înșine în mod solemn în fiecare dimineață, înainte de a lua în piept provocările zilei, că suntem neghiobi, cretini,

tâmpiți și imbecili. Un act sau două de prostie în plus ar trebui, după aceea, să nu fie deloc resimțite în mod catastrofal.

SINDROMUL IMPOSTORULUI

în fața obstacolelor, permitem deseori ca posibilitatea succesului să fie înșfăcată de alții, deoarece nu considerăm absolut deloc că suntem potriviți pentru a câștiga. Când abordăm ideea de dobândire a responsabilității sau a prestigiului, devenim rapid convinși că suntem doar - așa cum credem - niște „impostori", asemenea unui actor în rolul unui pilot, îmbrăcat în uniformă și livrând niște anunțuri autoritare din cabină, în timp ce nu este în stare să pornească motoarele.

Cauza principală a sindromului impostorului constă într-o imagine nefolositoare a modului în care sunt cu adevărat oamenii din vârful societății. Ne simțim ca niște impostori nu pentru că suntem singurii cu defecte, ci fiindcă nu ne putem imagina cât de egal de defectuoasă trebuie să fie și elita, sub suprafața sa poleită.

Sindromul impostorului are rădăcini puternice în copilărie - în mod specific în sentimentul puternic pe care îl au copiii privind diferențele enorme dintre ei și părinți. Pentru un copil de patru ani, este de neînțeles că mama sa a fost cândva de-o vârstă cu el și nu era în stare să conducă o mașină, să sune instalatorul, să decidă orarul de culcare al oamenilor și să meargă în excursii cu colegii. Diferența de statut pare absolută și de nedepășit. Iubirile pătimașe ale copilului - trântitul pe canapea, Pingu, Toblerone... - nu au nimic de-a face cu cele ale adulților, cărora le place să stea la masă vorbind ore întregi (când ar putea să alerge pe afară) și să bea bere (cu gust de metal ruginit). Ne începem viața cu o puternică impresie că oamenii competenți și admirabili nu sunt deloc ca noi.

Această experiență din copilărie se îmbină cu o trăsătură de bază a condiției umane. Ne cunoaștem pe noi înșine pe dinăuntru, dar alții ne cunosc doar pe dinafară. Suntem constant conștienți de anxietățile și îndoielile noastre interioare, dar tot ceea ce știm despre alții sunt lucrurile pe care se întâmplă să le facă și să ni le spună, fiind o sursă de informație

mult mai restrânsă și mai editată. Foarte des ajungem să concluzionăm că trebuie să ne aflăm la marginea mai stranie și mai revoltătoare a naturii umane.

Dar în realitate eșuăm să ne închipuim că alții sunt la fel de fragili și stranii ca noi. Fără a ști ce îi îngrijorează și îi necăjește pe oamenii impresionanți pe dinafară, putem fi siguri că există ceva. Poate nu vom ști cu exactitate lucrurile pe care le regretă, dar vor avea anumite sentimente agonizante. Nu vom fi capabili să spunem exact ce tip de perversitate ciudată îi obsedează, dar va exista una. Și putem ști asta pentru că vulnerabilitățile și impulsurile nu pot fi niște blesteme care tocmai au descins exclusiv asupra noastră; ele sunt trăsături universale ale condiției mintale umane.

Soluția pentru sindromul impostorului constă într-un act de credință și în a fi siguri că mintea celorlalți este în principiu foarte asemănătoare cu a noastră. Toți oamenii sunt probabil la fel de anxioși, nesiguri și în derivă ca noi.

în mod tradițional, cei care făceau parte din aristocrație ajungeau rapid să priceapă cum se dobândește încrederea față de personajele reale ale elitei. în Anglia secolului al XVIII-lea, un amiral al flotei ar fi părut profund impresionant pentru cei din exterior (mai mult sau mai puțin pentru toată lumea), cu uniforma sa splendidă (pălărie cu panglici, aur din abundență) și sute de subordonați care să-i execute ordinele. Dar pentru un conte sau un marchiz tânăr, care s-a învârtit prin aceleași cercuri sociale toată viața, amiralul ar fi fost privit într-o lumină diferită. El ar fi văzut cum

amiralul a pierdut bani la cărți în clubul său cu o noapte înainte; ar ști că numele de alint primit de amiral la infirmerie e „Sticky“, din cauza manierei sale stupide de a mânca; mătușa lui ar continua să-i povestească despre modul ridicol în care a încercat amiralul să o ceară de nevastă pe sora ei în timpul unei plimbări prin pădurea de foioase; el ar ști că amiralul avea datorii față de bunicul său, care îl considera destul de prost. Pe baza cunoștințelor, aristocratul ar fi ajuns să conștientizeze cu

 înțelepciune că a fi amiral nu este o poziție elevată, rezervată zeilor; e tipul de lucru pe care l-ar face Sticky.

Cealaltă eliberare tradițională de o astfel de încredere scăzută a provenit din capătul opus al spectrului social: cea de a fi servitor. „Niciun un om nu este erou pentru valetul său", remarca eseistul de secol XVI Montaigne - lipsă de respect care din anumite privințe s-ar dovedi extrem de încurajatoare, ținând cont de proporția în care admirația noastră poate să ne trezească dorința de a rivaliza sau de a ne imita eroii. Marile figuri publice nu sunt niciodată atât de impresionante pentru cei care au grijă de ele, care îi văd pe acești indivizi beți la primele ore ale dimineții, care le examinează petele de pe lenjeria intimă, le aud îndoielile secrete privind subiectele despre care și-au exprimat viziunea fermă în public și care asistă la jelirea rușinată a acestora, privind gafele strategice pe care le neagă în mod oficial.

Valetul și aristocratul sesizează în mod rezonabil și automat limitările de autoritate pe care le are elita. Din fericire, nu trebuie să aparținem vreuneia dintre aceste categorii pentru a ne elibera de nivelurile inhibitoare pe care le impune respectul față de cei puternici; imaginația ne va servi la fel de bine. Una dintre sarcinile pe care ar fi ideal să le îndeplinească operele de artă este pătrunderea mai credibilă în mintea oamenilor care ne intimidează și relevarea experiențelor obișnuite, încurcate și grele, ce se desfășoară înăuntrul acestora.

Intr-un alt punct al *Eseurilor* sale, Montaigne și-a informat jucăuș cititorii, pe șleau, că „Regii și filosofii se cacă, la fel și doamnele“.

Teza lui Montaigne este că, în ciuda acestei evidențe legate de căcare, se poate să nu ne fi

trecut prin minte că oamenii măreți trebuie să stea ghemuiți deasupra toaletei. Nu vedem niciodată clasele privilegiate făcând asta - în timp ce, desigur, suntem extrem de bine informați de propriile activități digestive. Și, prin urmare, dezvoltăm ideea că nu putem fi filosofi, regi sau doamne, din cauza corpurilor brute și uneori

mai degrabă disperate; și, dacă ar fi să ocupăm aceste roluri, am fi tot niște impostori.

Ghidați de Montaigne, suntem invitați să adoptăm un sentiment mai sănătos al modului în care arată cu adevărat oamenii puternici. Dar adevărata țintă nu este doar încrederea scăzută față de funcțiile corpului; este timiditatea psihologică. Se poate ca Montaigne să fi spus că regii, filosofii și doamnele sunt torturați de lipsa de încredere și de sentimentele de inadecvare, că uneori dau buzna pe ușă și au gânduri ciudate despre propriii membri ai familiei. Mai mult, în loc să luăm în considerare doar marile figuri ale secolului al XVI-lea din Franța, putem actualiza exemplul și să ne referim la CEOs, avocați corporatiști, prezentatori de știri și antreprenori ai unui start-up de succes. Nici ei nu rezistă, și ei simt că s-ar putea dezmembra sub presiune și privesc înapoi la unele decizii cu rușine și regret. Nu mai puțin decât rahatul, astfel de sentimente ne aparțin tuturor. Fragilitățile noastre interioare nu ne împiedică să facem ce fac ei. Dacă am fi în rolurile lor, nu am fi impostori, am fi pur și simplu normali.

Făcând un act de credință față de cum sunt alți oameni ne este mai ușor să umanizăm lumea. Oricând întâlnim un străin, nu întâlnim realmente o astfel de persoană, ne întâlnim cu cineva care ne seamănă - în ciuda suprafeței evidente contrare - în moduri elementare și prin urmare nu ne separă nimic fundamental de posibilitatea de responsabilitate, succes și împlinire.

FAIMA

Faima pare să ofere beneficii extrem de importante. Fantezia începe astfel: când ești

faimos, oriunde mergi, vei fi precedat de buna ta reputație. Oamenii vor crede lucruri bune despre tine, fiindcă rezultatele tale le-au fost prezentate de dinainte într-o manieră impresionantă. Vei primi zâmbete călduroase de la străinii care te admiră. Nu va trebui să pledezi pentru propriul caz, trudindu-te de fiecare dată. Când ești faimos,

ești la adăpost de respingere. Nu vei fi nevoit să învingi orice persoană nou-întâlnită. Faima presupune că oamenii vor fi măguliți și încântați, chiar dacă tu ești interesat de ei doar într-o mică măsură. Vor fi uimiți să te vadă în carne și oase, îți vor cere să faceți poze împreună. Uneori vor râde nervos de emoționați. Mai mult, nimeni nu își va permite să te supere. Când nu vei fi mulțumit de ceva, asta va fi o problemă majoră pentru alții. Dacă spui că o cameră de hotel nu e la standardele cerute, managementul se va panica. Plângerile tale vor fi luate foarte în serios. Fericirea ta va deveni centrul tuturor eforturilor. Vei crește sau vei distruge reputația altor oameni. Tu vei fi șeful.

Originea dorinței de a fi faimos se află în experiența de a fi fost neglijat și rănit. Nimeni nu și-ar dori să fie faimos dacă nu a fost, de asemenea, cândva în trecut, făcut să se simtă extrem de neimportant. Simțim nevoia unei cantități uriașe de admirație când din nefericire am fost extrem de expuși la deprivare. Probabil că părinții noștri au fost greu de impresionat. Nu ne-au observat niciodată prea mult, fiindcă erau atât de ocupați cu alte lucruri, se concentrau pe alți oameni faimoși, era imposibil să aibă sau să exprime sentimente calde ori munceau prea mult. Nu au existat povești înainte de culcare, iar rapoartele noastre școlare nu au fost un subiect de laudă și admirație. De aceea visăm că într-o bună zi vom primi atenție din partea celorlalți. Odată ce suntem faimoși, vom fi admirați și de părinții noștri (ceea ce oferă o perspectivă asupra unuia

dintre cele mai importante semne ale unui părinte bun: faptul că un copil nu simte nevoia de a fi faimos).

Dar, chiar dacă părinții noștri au fost calzi și plini de laude, s-ar putea să existe încă o problemă. Ar putea fi vorba despre loviturile și indiferența lumii mai largi (începând cu terenul de joacă de la școală), care au fost intolerabile după anii de adulație de acasă. S-ar putea să fi plecat de la căldura familială și să fi fost răniți mortal, fiindcă străinii nu au fost la fel de buni și de înțelegători precum ne așteptam.

Experiența devastatoare a umilirii se poate să fi fost indirectă: mama concediată grosolan de un chelner; tatăl șezând ciudat de singur.

Lucrul pe care îl au în comun toate visurile privind faima este ideea că a fi cunoscut de străini va putea vindeca deseori suferința. Reprezintă în sine răspunsul la nevoia mai profundă de a fi apreciat și tratat cu decență de ceilalți oameni.

Și totuși faima nu poate, în realitate, să îndeplinească ceea ce ne dorim de la ea. Are avantaje, iar acestea sunt evidente. Dar introduce, de asemenea, un nou set de dezavantaje extrem de serioase, pe care lumea modernă refuză să le vadă ca fiind structurale, nu incidentale. Orice nouă persoană faimoasă care se dezintegrează, se distruge în public sau își pierde mințile este mai degrabă judecată ca un caz izolat, și nu percepută ca victima unui model inevitabil din cadrul patologiei faimei.

Ne dorim să fim faimoși din dorința de a fi tratați cu bunătate. Dar în general lumea nu este bună cu persoana faimoasă prea mult timp. Motivul este simplu: succesul oricui implică umilirea multor altor persoane. Celebritatea câtorva oameni se va afla mereu într-un contrast deranjant cu obscuritatea multora. A lua parte la faima altora supără. Pentru un timp, resentimentul poate fi ținut sub control, dar nu pentru o perioadă îndelungată. Când ne imaginăm faima, uităm că este inextricabil conectată cu faptul de a fi prea vizibil în ochii unora, cu sâcâiala nejustificată, cu faptul de a fi văzut drept cauza plauzibilă a umilirii lor: un simbol al modului nedrept în care z-a tratat lumea.

Deci, destul de curând, lumea va începe să ia la

rând vechile afirmații ale vedetei, îi va comenta negativ înfățișarea, se va desfăta cu regresul său, îi va judeca relațiile, își va bate joc de noile sale proiecte.

Faima le crește, nu le scade, vulnerabilitatea oamenilor, pentru că îi lasă deschiși judecăților nelimitate. Orice persoană este rănită de o afirmație crudă privindu-i caracterul sau meritele. Dar persoanele faimoase au o provocare în

plus. Afirmațiile vor năvăli de la mulțimi de oameni ce nu ar îndrăzni vreodată să le zică în față ceea ce pot exprima acum, din locul sigur al biroului unui ziar sau al unui ecran. Știm pe propria piele că ne ia o zi sau două să ne revenim în urma unei remarci răutăcioase.

La nivel psihologic, faimoșii sunt desigur ultimii oameni de pe pământ extrem de pregătiți pentru a face față lucrurilor prin care trec. La urma urmei, ei au devenit faimoși doar fiindcă au fost răniți, fiindcă au pielea aspră; pentru că au fost, din anumite privințe, bolnavi mintal. Iar acum, departe de a fi recompensați așa cum trebuie pentru boala lor, aceasta este exponențial agravată de faimă. Străinii își vor vocifera opiniile negative în detaliu, fiind incapabili sau pur și simplu lipsindu-le dorința de a-și imagina că oamenii faimoși sângerează mult mai repede decât oricine altcineva. Ar putea crede chiar că oamenii faimoși nici măcar nu ascultă (deși o persoană nu ar fi devenit faimoasă dacă nu ar fi suferit de pe urma constrângerii de a asculta prea multe).

Cea mai mare teamă despre ei înșiși (că sunt proști, urâți, că nu merită să existe) va fi în mod activ confirmată zilnic de către străini. Ei vor fi expuși faptului că oameni pe care nu i-au întâlnit niciodată, oameni cărora le oferă doar bunătate, îi detestă din plin. Vor învăța că detestarea personalității lor este - în unele privințe - o medalie de onoare. Atacurile vor fi uneori îngrozitor de intruzive. Alteori nu vor avea sens pentru cei care cunosc cu adevărat situația. Dar, cu toate acestea, criticile se vor depune în mintea oamenilor și niciun avocat, niciun tribunal sau magician nu va fi în stare să le șteargă vreodată.

Se înțelege de la sine că o celebritate rănită nu va mai avea dreptul la compasiune. însuși conceptul de celebritate meritorie este o glumă, aproape la fel de emoționant pentru omul de rând ca tristețea unui tiran.

în concluzie, faima presupune doar simplul fapt că o persoană este mult mai observată decât altele, nu că este înțeleasă, apreciată sau iubită cu mai multă intensitate.

La nivel individual, singura strategie matură este să renunțăm la faimă. Scopul din spatele dorinței de faimă își păstrează importanța. Oamenii încă își doresc să fie apreciați și înțeleși. Dar o persoană înțeleaptă acceptă că celebritatea nu oferă cu adevărat aceste lucruri. Aprecierea și înțelegerea sunt disponibile doar prin intermediul persoanelor pe care le cunoaștem și de care ne pasă, nu prin grupuri de o mie sau un milion de străini. Nu există nicio scurtătură spre prietenie - lucru pe care îl caută de fapt persoana faimoasă.

Pentru cei deja faimoși, singura cale de a păstra măsura sănătății mintale este să nu mai asculte ceea ce vorbește lumea largă. Asta se aplică atât lucrurilor bune, cât și celor rele. Persoana înțeleaptă știe că rezultatele sale solicită atenție. Dar ea va face distincția clară dintre nevoile pur practice ale marketingului și propagandei și nevoia intimă de a fi plăcut și tratat cu dreptate și bunătate de necunoscuți.

La nivel colectiv, politic, ar trebui să fim extrem de atenți la faptul că atât de mulți oameni (în special cei tineri) din ziua de azi vor să fie faimoși - și chiar percep faima ca pe condiția necesară unei vieți împlinite. în loc să respingem această idee, ar trebui să pricepem sensul său de bază, îngrijorător: ei vor să fie faimoși nu fiindcă își doresc să fie respectați, ci fiindcă cetățenii au uitat cum să își acorde unul altuia gradul de civilizație, apreciere și decență pe care ni-1 dorim și îl merităm cu toții. Dorința de a fi faimos este semnul că viața normală a încetat să fie îndeajuns de bună.

Soluția nu este să încurajăm tot mai mulți oameni să devină faimoși, ci să depunem eforturi uriașe pentru a încuraja un nivel mai ridicat de

politețe și considerație pentru toată lumea, în familii și comunități, la locurile de muncă, în politică, în media, la toate nivelurile de venit, în special în cazul celor modeste. O societate sănătoasă va renunța la credința eronată, dar de înțeles potrivit căreia faima ar putea garanta singurul țel valoros: bunătatea străinilor.

SPECIALIZAREA

Mare parte din amărăciunea de la serviciu rezultă din sentimentul că doar o mică parte a talentelor noastre este preluată și fructificată de munca pe care suntem plătiți să o facem zi de zi. Este foarte probabil că suntem capabili de mult mai multe decât ne permite locul de muncă. Titlul de pe cartea de vizită este doar unul dintre miile de titluri pe care le posedăm la nivel teoretic.

În poemul „Cântec despre mine“, publicat în 1855, poetul american Walt Whitman a surprins multiplicitatea noastră în mod memorabil: „Sunt vast, cuprind mulțimi în mine“. Prin asta voia să spună că există mereu atât de multe variante interesante, atractive și viabile ale noastre, atât de multe moduri potrivite în care am putea trăi și lucra, și totuși prea puține din acestea sunt adoptate în mod corespunzător pe parcursul singurei vieți pe care o avem. Nu e de mirare că ne conștientizăm în tăcere și în mod acut destinele neîmplinite, iar uneori recunoaștem cu un sentiment legitim de agonie că am fi putut realmente să fim altceva și altcineva.

Motivul economic major pentru care nu ne putem explora potențialul pe cât ar trebui constă în faptul că e mult mai productiv pentru noi să nu facem asta. În *Avuția națiunilor* (1776), economistul și filosoful scoțian Adam Smith explică prima dată cum ceea ce a numit „diviziunea muncii“ reprezenta centrul productivității ridicate a capitalismului. Smith a adus în prim-plan eficiența uimitoare ce se poate atinge prin fabricarea acelor, dacă toată lumea se concentrează pe o sarcină restrânsă (și s-a oprit, cum ar veni, pentru a explora „mulțimile" de tip

Whitmanian):

Cineva poate să se ocupe cu trefilarea, altul, cu îndreptarea acelor, un al treilea le taie, al patrulea le ascute la capăt, al cincilea le pilește la capăt pentru a le fi atașată gămălia; producerea gămăliei poate necesita 2-3 operațiuni distincte, iar atașarea ei, o afacere în

sine; vopsitul gămăliilor în alb, o alta - și chiar ambalarea lor poate fi o activitate distinctă; astfel, importantul proces de producere a unui ac cu gămălie poate fi divizat în aproximativ 18 operațiuni distincte, care, în anumite manufacturi, sunt, fiecare, realizate de altă persoană. Am văzut o astfel de manufactură [...] unde puteau face împreună, până la 48000 de ace cu gămălie pe zi. [...] Dar, dacă fiecare dintre ei ar fi lucrat separat și independent - și fără ca vreunul să fi fost instruit special pentru această meserie anume -, probabil că niciunul dintre ei n-ar fi reușit să facă [...] nici măcar unul pe zi.[14]

Adam Smith a fost un profet incredibil. A ne îndeplini sarcinile, de preferință pentru mai toată viața noastră, are un perfect sens economic. Este un omagiu adus lumii întrevăzute de Smith - și la apariția căreia a ajutat - faptul că am ajuns cu toții să facem diferite munci și să deținem titluri atât de enigmatice precum Senior Packaging & Branding Designer, Intake and Triage Clinician, Research Centre Manager, Risk and Internal Audit Controller și Transport Policy Consultant[15]. Am devenit rotițe, relativ prospere, ale unor mașinării gigantice, eficiente. Și totuși, în momentele noastre de liniște, ne reverberăm dorința privată de a ne exprima șinele multiple.

Unul dintre cititorii cei mai inteligenți și mai penetranți ai lui Adam Smith a fost economistul

---

14 *Avuția națiunilor,* Ed. Publica, p. 68.

15 Expresii intraductibile, ce denotă anumite joburi actuale din domenii diferite: design, management, audit, transport etc.

german Karl Marx. Marx a fost complet de acord cu analiza lui Smith: specializarea a transformat într-adevăr lumea și a posedat puterea revoluționară de a îmbogăți indivizii și popoarele. Ce îl diferențiază însă de Smith este aprecierea sa privind dezirabilitatea acestei dezvoltări. Am deveni cu siguranță mai bogați speciali- zându-ne, dar în același timp, după cum subliniază Marx,

am avea niște vieți plictisitoare și ne-am stinge talentele. În descrierea societății sale comuniste utopice, Marx a pus un accent ridicat pe ideea deținerii mai multor joburi de către o persoană. Nu trebuia să existe niciun specialist. Indicând în mod clar spre Smith în *Ideologia germană* (1846), Marx a scris:

în societatea comunistă [...] nimeni nu este limitat la un cerc de activitate exclusiv, ci fiecare se poate perfecționa în orice ramură ar dori [...] tocmai prin aceasta îmi dă posibilitatea să fac azi un lucru și mâine altul, să vânez în cursul dimineții, să pescuiesc după-amiază, să mă ocup cu creșterea vitelor seara și după cină să mă consacru criticii [...] fără să devin vreodată vânător, pescar, păstor sau critic.[16]

Mare parte din motivul pentru care slujba pe care o avem, dar și slujbele pe care nu reușim să le obținem contează atât de mult este că ocupația noastră conturează în mod decisiv persoana care suntem. Este dificil să observăm cu exactitate modul în care caracterele noastre sunt impactate de muncă - perspectiva noastră ni se pare extrem de naturală -, dar putem observa destul de bine natura identitar-definitorie a muncii în prezența practicienilor din diferite domenii. Profesorul de la școala primară tratează într-o mică măsură chiar și adulții de parcă aceștia ar avea nevoie de îndrumări atente; psihanalistul are o metodă de ascultare studiată și nu pare să judece în timp ce emană un aer gânditor, reflexiv; politicianul se lansează în discursuri la serate intime. Fiecare ocupație estompează sau amplifică anumite

16 *Opere,* voi. 3, Karl Max, Friedrich Engels. Ed. Politică, 1958, București.

aspecte ale naturii noastre. Există locuri de muncă ce ne țin în permanență în contact cu momentul imediat (asistentă la urgențe, editor de știri); altele în care atenția ni se focusează pe limitele orizontului

temporal (futurolog, urbanist, reforester). Anumite locuri de muncă ne ascut zilnic suspiciunile față de semenii noștri, sugerându-ne că planurile reale trebuie să fie complet diferite față de ceea ce se afirmă în mod deschis (jurnalist, anticar); altele se intersectează cu oamenii în momentele candide, intime ale vieții lor (anestezist, frizer, director de pompe funebre). La unele locuri de muncă este clar ce trebuie să facem pentru a avansa și modul în care are loc promovarea (funcționar public, avocat, chirurg), dinamică ce îi conferă calm și statornicie sufletului, reducând tendințele intrigii și manevrelor; la altele (producător TV, politician), regulile sunt tulburi și parcă depind de prietenii accidentale și împrejurări norocoase, de tendințe ce încurajează anxietatea, neîncrederea și nenorocirea.

Psihologia insuflată de locul de muncă nu rămâne cuminte acolo; ne nuanțează personalitatea pe deplin. începem să ne comportăm în toate momentele vieții noastre ca oamenii pe care i-a necesitat munca în orele noastre de producție. Pe parcurs, asta ne reduce din caracter. Când anumite moduri de gândire sunt utilizate zilnic, altele încep să se resimtă ca neobișnuite sau amenințătoare. Dedicându-ne mare parte din viață unei ocupații anume, realizăm fără doar și poate o nedreptate față de alte zone ale potențialului nostru latent. Indiferent de cât de tare ne extindem comportamentul, munca posedă, de asemenea, o capacitate

puternică de a ne normaliza spiritele.

Ne putem adresa nouă înșine pregnanta întrebare autobiografică: ce fel de persoană am fi putut deveni dacă am fi avut ocazia să facem altceva? Vor exista părți din noi pe care a trebuit să le ucidem (poate mai degrabă brutal) sau care zac în întuneric, tresărind ocazional într-o după-amiază târzie de duminică. înmagazinate în alte branșe, se găsesc alte versiuni plauzibile de-ale noastre care, când îndrăznim să le contemplăm, relevă opțiuni importante, dar nedezvoltate sau sacrificate.

Suntem meniți să fim monogami în ceea ce privește munca și totuși avem talente reale pentru mult mai multe slujbe decât vom avea vreodată ocazia să explorăm. Putem înțelege originile neastâmpărului nostru când privim înapoi spre copilărie. Când eram copii, într-o dimineață oarecare de sâmbătă, ne trăgeam probabil un pulover în plus pe noi și ne imaginam că eram vreun explorator arctic, apoi ne vedeam arhitecți pentru o perioadă scurtă, construind o casă din Lego, sau vedete rock inventând o-anatemă despre fulgii de porumb și vreun inventator care deslușea cum poate fi grăbită colorarea lipind patru vârfuri de stilouri la un loc. Pentru câteva minute, intram apoi în pielea unui membru al echipajelor de salvare, înainte de a testa cum e să fii un pilot care aterizează briliant cu un avion cargo pe preșul de pe hol; performam operațiunea de salvare a unui iepure rănit și în cele din urmă ne angajam ca *sous-chef,* ajutând la prepararea unui sandvici cu șuncă și brânză la prânz. Fiecare dintre aceste „jocuri“ ar fi putut reprezenta începutul unei cariere. Și totuși a trebuit să ne oprim la o singură opțiune, urmată cu perseverență timp de jumătate de secol.

Comparativcu joaca din copilărie, viețile noastre, ale tuturor, sunt restricționate în mod vital. Remediul nu este unul simplu. După cum susținea Adam Smith, cauzele nu stau în vreo eroare personală pe care am făcut-o. E o limitare care ne-a fost impusă de logica mai puternică a unei economii de piață competitive. Dar ne putem permite să deplângem faptul că vor exista mereu numeroase aspecte nesatisfăcute ale personalității noastre. Nu suntem prostuți sau nerecunoscători.

înregistrăm pur și simplu nepotrivirea dintre cererile pieței de angajare și potențialul liber, vast al fiecărei vieți umane. Această perspectivă conține o urmă de tristețe. Dar ne reamintește, de asemenea, că senzația de neîmplinire ne va însoți indiferent de slujba aleasă: aceasta nu poate fi depășită schimbând locul de muncă. Niciun loc de muncă nu poate fi vreodată îndeajuns.

Paralela conturată în acest punct - sau în atâtea altele - vizează experiența noastră de la muncă și ceea ce se întâmplă în relații. Fără îndoială că putem (fără a ne simți vinovați pentru atașamentul față de partenerul prezent) să avem relații de succes cu duzina, chiar sute de persoane diferite. Fiecare ar scoate la suprafață părți diferite ale personalității noastre, ne-ar mulțumi (și neliniști) în moduri diferite și ne-ar face să simțim noi senzații. Totuși, la fel ca în cazul muncii, specializarea are avantajele ei: ne dă ocazia de a ne concentra, de a ne crește copiii în medii stabile și de a învăța disciplina compromisului. în dragoste și în muncă, viața ne cere să fim specialiști, chiar dacă natura ne-a înzestrat în aceeași măsură cu toate calitățile necesare unei explorări vaste. Și astfel vom căra cu noi obligatoriu, sub formă de embrion, multe versiuni seducătoare ale sinelui nostru, cărora nu le vom acorda niciodată ocazia potrivită de a ființa. E un gând sumbru, dar cu o tentă consolatoare în același timp. Suferința noastră este dureroasă, dar, în normalitatea ei, are și o latură extrem de bizară, fiindcă se aplică la fel de mult atât CEO-ului, cât și internului, atât artistului, cât și contabilului. Am fi putut afla noi toți atât de multe versiuni ale fericirii, dar acestea ne vor ocoli. Datorită manierei noastre de a suferi, ne încadrăm în lotul uman obișnuit. Am putea elimina, cu o anumită mândrie melancolică, motorul de căutare din *bookmarks-ur'úe* noastre și anula subscripția pe un site de dating, admițând că - orice am face - părți ale potențialului nostru vor trebui să rămână nedezvoltate și să piară fără a fi avut șansa de a atinge maturitatea deplină - de

dragul concentrării și specializării.

ARTIȘTII ȘI MAGNAȚII SUPERMARKETURILOR

Stabilit în Shanghai, Xu Zhen este unul dintre cei mai apreci- ați artiști chinezi ai momentului. Activează într-o diversitate de domenii media, incluzând arta vizuală, sculptura și artele plastice. Munca sa prezintă un interes crescut pentru afaceri; el este deopotrivă fermecat și terifiat de viața comercială. în

ultimii ani a devenit în special fascinat de supermarketuri. Este interesat, în mare parte, de drăgălășenia acestora. îi plac ambalajul ademenitor, abundența (sentimentul de a ridica un lucru de pe raft și de a vedea versiunile multiple ale acestuia așteptând chiar în spate) și precizia deosebită cu care sunt afișate produsele. îi place în special pretenția de exhaustivitate implicit redată de supermarketuri: sugestia că ele pot, în interiorul lor cavernos, să ne ofere toate lucrurile de care probabil avem nevoie pentru a prospera.

în același timp, Xu Zhen simte că este ceva extrem de greșit la supermarketurile reale și la viața comercială în general. Produsele actuale, deseori vândute de acestea, nu sunt lucruri de care avem nevoie cu adevărat. în ciuda ofertei uriașe, lucrurile de care avem nevoie pentru a prospera nu sunt disponibile. între timp, poveștile din spatele lucrurilor colorate strălucitor sunt adesea abuzive și obscure. Totul a fost calculat cu grijă, pentru a ne face să cheltuim mai mult decât intenționăm. Cinismul se infiltrează în tot sistemul.

în replică, artistul chinez ridiculizează supermarketurile în mod repetat. Lucrările sale implică recrearea, la scară largă, a unor supermarketuri complete, în galerii și muzee. Produsele lor par reale, suntem invitați să le luăm, dar apoi aflăm că sunt goale, la fel de goale fizic precum își închipuie Xu Zhen că sunt și din punct de vedere spiritual. Casele sale de marcat sunt la fel de înșelătoare. Obiectele par pe bune: scanezi produsele la un ghișeu de înaltă tehnologie, dar apoi primești o rețetă care se dovedește a fi falsă; nu ai cumpărat „nimic“ de valoare.

Instalația supermarketului ne poartă într-o călătorie. La început ne face să împărtășim entuziasmul artistului față de supermarketuri, apoi străpunge iluzia: este o dezamăgire gigantică, deliberată. Este semnificativ că Xu Zhen este ironic criticând supermarketul. Tindem să devenim ironici în jurul lucrurilor care ne dezamăgesc, dar pe care nu credem că vom fi vreodată capabili să le schimbăm. Este o manevră de dezamăgire, gestionată cu stoicism. Mare parte din artă

este ironică în criticile sale aduse capitalismului; am ajuns să ne așteptăm la asta. Batjocorește tot ce e greșit, dar nu oferă nicio alternativă. Un fel de râs sec pare singurul răspuns adecvat la compromisurile vieții comerciale.

Xu Zhen e blocat în paradigma muncii de artist. Am ajuns să presupunem că un artist adevărat nu ar putea fi entuziasmat de îmbunătățirea unui supermarket - ideologia actuală a lumii artistice insistând și ea pe acest lucru. El sau ea și-ar bate pur și simplu joc de pe tușă. în zilele noastre, din fericire, vechile definiții extrem de restrictive privind bărbatul „real" sau femeia „reală" au fost estompate, dar ne-au rămas tabuuri sociale, comparabile la nivel de strictețe, limitând ideea „realului" de care se pot apropia artiștii. Ei pot experimenta și surprinde după voia lor... exceptând cazurile în care ar vrea să dețină un magazin alimentar, o bază aeriană sau o corporație energetică, punct în care trec o graniță decisivă, cad în dizgrație, își pierd statutul special de artiști și ajung la presupusul pol opus: niște simpli oameni de afaceri.

Ar trebui să îl luăm pe Xu Zhen în serios, poate mai în serios decât se ia el însuși. în spatele ironiei, Xu Zhen are ambiția de a descoperi cum ar putea arăta un supermarket ideal, cum ar putea fi o afacere de succes și cum ar putea fi reformat capitalismul. Proiectul său adăpostește pe undeva o speranță: asemenea unui supermarket, corporațiile s-ar putea alinia cu cele mai de preț valori artistice, asumându-și însemnătatea psihologică și spirituală din cadrul comerțului.

La mii de kilometri distanță de Shanghai, pe câmpiile estice ale Angliei, se află o clădire modernă, elegantă, finisată în 1978 de arhitectul Norman Foster. Centrul pentru Arte Vizuale din Sainsbury adăpostește unele dintre cele mai importante lucrări de artă contemporană. Putem găsi aici capodopere de Henry Moore, Giacometti și Francis Bacon. Colecția se datorează bogăției enorme a familiei Sainsbury, care posedă și conduce al doilea cel mai mare

lanț de super- marketuri britanice. Pulpe de miel la reducere, pâine albă și oferte doi în unu la mandarine au condus la vitrine rafinate

ce expun figurile alungite, de vânătoare, ale lui Giacometti și ovalurile scobite ale Barbarei Hepworth. Galeria pare că se ghidează după valori aflate Ia ani-lumină de orice supermarket din prezent. Intenția sa este să hrănească sufletul, iar patronii și curatorii sunt extrem de ambițioși în legătură cu beneficiul emoțional și educațional al experienței: își doresc ca oamenii să iasă de acolo purificați și mai buni.

Dintr-o direcție foarte diferită, familia Sainsbury a ajuns la o concluzie incredibil de asemănătoare cu a lui Xu Zhen. Arta și supermarketurile sunt fundamental opuse. Și asemenea lui Xu Zhen, ei s-au blocat într-o capcană identitară, deși aceasta este una diferită: capcana identitară a filantropului. Filantropul a fost văzut ca o persoană care face mulți bani în lumea brutală a comerțului, așteptându-se în mod normal la maximizarea profitului, reducând salariile și concentrându-se pe oportunitățile evidente, luându-și apoi o pauză totală. în orele libere își poate aloca bogăția unor proiecte profund non- comerciale: colecționarea cu răbdare a monedelor romane, a vazelor islamice sau a sculpturilor moderne. Dar filantropii știu că, dacă ar afișa atitudinea iubitorilor de artă în raport cu afacerile lor, acestea ar putea suferi un colaps economic, în loc să realizeze lucruri măreție în lumea reală, ar deveni niște simpli artiști care ar face mici lucruri interesante în lumile retrase, subvenționate ale galeriei.

Situația este neobișnuit de tentantă. Artistul găsește prea puține lucruri demne de a fi plăcute și prea multe dezastre în supermarketuri, dar nu își poate imagina funcționarea sau punerea în acțiune a idealurilor artei într-unul singur.

Proprietarii supermarketurilor iubesc arta, dar nu își pot închipui cum laturile lor ambițioase psihologice și estetice ar putea fi concentrate în afacerea lor. Ambele părți sunt asemenea unor pionieri, la marginea teritoriului neexplorat. Ambele părți se învârt în jurul unei idei uriașe. Scopul este sintetizarea afacerii și a artei: un supermarket ghidat cu adevărat de idealurile artei, un capitalism compatibil cu valorile mai nobile ale umanității.

De la termene de expirare la arta durabilă: Centrul Sainsbury pentru Arte Vizuale al Universității East Anglia, proiectat de Norman Foster și Wendy Cheesman, 1978.

Până acum, am învățat în mod colectiv să admirăm valorile artei (ce pot fi rezumate prin devotamentul față de adevăr, frumusețe și bunătate) în arena specială a galeriilor. Dar aplicarea lor semnificativă se regăsește în viețile noastre - zonă în prezent dominată de o viziune comercială deseori epuizată. Este o polarizare tragică: venim în contact cu valorile necesare, însă doar într-un cadru rarefiat, în timp ce le percepem ca fiindu-ne străine în anumite contexte în care avem cea mai mare nevoie să le îndeplinim. Pentru cea mai mare parte din istorie, artiștii au trudit pentru a transforma câțiva centimetri pătrați de pânză în perfecțiunea absolută sau pentru a sculpta un bloc de piatră în forma sa cea mai expresivă. în mod tradițional, mărimea normală a unei opere de artă era între trei și șase metri lungime. Iar în timp ce artiștii și-au articulat viziunea prin astfel de expansiuni, proiectele la scară largă au fost cedate extensiv afacerilor și guvernelor, care au operat în general cu ambiții mult mai mici. Suntem atât de familiarizați cu această polarizare, o privim ca și când ar fi mai degrabă un fapt inevitabil al naturii, și nu ca pe ceea ce este cu adevărat: un eșec cultural și comercial.

în mod ideal, artiștii ar trebui să absoarbă cele mai de preț calități ale afacerilor și viceversa. în loc să privească astfel de calități ca fiind opuse lucrurilor pentru care pledează ca artiști sau oameni de afaceri, aceștia ar trebui să le perceapă ca pe niște capacități grozave ce le permit să își îndeplinească misiunea față de lume. Xu Zhen nu va ajunge probabil niciodată să construiască un aeroport, o flotă, un azil sau un supermarket, dar următoarea sa versiune ideală o va face. Ar trebui să ne dorim să nutrim și să combinăm simultan ambițiile artiștilor (să le conferim putere celor mai nobile concepte din viața noastră) și ale afaceriștilor (să le folosim în sens profund cu brio).

SOCIETATEA DE CONSUM

încă din cele mai vechi timpuri, majoritatea covârșitoare a locuitorilor pământului au posedat mai mult sau mai puțin nimic: hainele pe care le-au purtat, câteva holuri, o oală și o tigaie, poate o măturăși, dacă lucrurile mergeau bine, câteva utilaje agricole. Națiunile și popoarele au continuat să fie sărace, fără ca PIB-ul să înregistreze vreo creștere de la an la an. Per ansamblu, viața era la fel de grea în 1800 ca la începutul lumii. Apoi, începând cu primii ani ai secolului al XVIII-lea, în țările Europei de Nord-Vest s-a petrecut un eveniment remarcabil: economiile au început să se extindă și salariile să crească. Familii care până atunci avuseseră doar banii necesari supraviețuirii au descoperit că acum puteau să-și cumpere mici obiecte de lux: un pieptăn sau o oglindă, un set complet de lenjerie, o pernă, niște cizme mai groase sau un prosop. Cheltuielile lor au creat un cerc economic vicios: cu cât cheltuiau mai mult, cu atât se dezvoltau mai tare afacerile și cu atât creșteau mai mult salariile. Până la mijlocul secolului al XVIII-lea, analiștii au recunoscut că treceau printr-o perioadă de schimbare epocală, pe care istoricii au descris-o începând de atunci drept prima „revoluție consumeristă".

în Marea Britanie, unde schimbările au fost cele mai pregnante, au apărut noi industrii uriașe, pentru a satisface cererea larg răspândită a unor bunuri, destinate altădată doar celor bogați. în orașe exista posibilitatea să cumperi mobilă făcută de Chippendale, Hepplewhite și Sheraton, porțelan fabricat de Wedgwood și Crown Derby, și tacâmuri de la producătorii din Sheffield, șepci albe, papuci și rochii incluse în cel mai bine vândute reviste, precum *The Gallery of Fashion* și *The Lady's Magazine.* Stiluri vestimentare și frizuri ce fuseseră neschimbate timp de secole se schimbau acum de la an de an, deseori în direcții teatrale extreme și nepractice. La începutul anilor 1770, oamenii au înnebunit

după perucile împodobite atât de înalte, încât vârful lor putea fi atins doar dacă te urcai pe un scaun. Era amuzant pentru caricaturiști. Fanteziile consumatorilor erau atât de bogate și de numeroase, încât austerul Dr. Johnson se întreba crispat dacă prizonierii nu vor ajunge în curând „să fie și ei spânzurați după o nouă modă".

Aceste lucruri au fost observate și dezaprobate și de Biserica Creștină. în susul și în josul țării, clericii țineau predici înverșunate împotriva noului materialism. Fiii și fiicele trebuiau să păstreze distanța față de magazine; Dumnezeu nu îi privea cu bunăvoință pe cei care acordau mai multă atenție redecorării gospodăriei decât stării sufletelor lor.

Dar odată cu revoluția consumeristă, a apărut și o revoluție intelectuală care a alterat considerabil înțelegerea rolului pe care îl aveau „capriciile" într-o economie. în 1705, un fizician londonez pe nume Bernard Mandeville a publicat o broșură economică (neobișnuită, dar fermecător scrisă în versuri), intitulată *Fabula albinelor,* care a susținut că - în mod contrar secolelor de gândire religioasă și moralistă - ceea ce făcea țările bogate (și prin urmare sigure, oneste, generoase în spirit și puternice) era o activitate minoră, deloc elevată și aparent lipsită de demnitate: cumpărăturile de dragul plăcerii. Consumul lucrurilor numite de Mandeville „zorzoane" - pălării, bonete, mănuși, servicii de bucătărie, supiere, limbi de pantofi și clame de păr - oferea motorul prosperității naționale și îi permitea guvernului să pună în practică lucrul pe care Biserica știa doar să îl predice la nivel teoretic: schimbarea reală a vieților celor slabi și săraci. Metoda de generare a

bogăției, susținea Mandeville, presupunea cererea garantat ridicată a lucrurilor absurde și inutile. Desigur, nimeni *nu avea nevoie* de genți brodate, papuci căptușiți cu mătase sau înghețate, dar era o binecuvântare că moda îi putea determina pe oameni să și le *dorească,* fiindcă în spatele cererii pentru astfel de fleacuri puteau fi construite ateliere, se instruiau ucenici și spitalele erau

finanțate. în loc să condamne costurile recreaționale, cum au făcut moraliștii creștini, Mandeville le-a celebrat, datorită consecințelor sale. După cum subliniază și subtitlul său, era vorba despre „Viciile private, beneficii publice“:

Curtenii senzuali fără nicio limită privind luxul, târfa nestatornică ce inventează mode noi în fiecare săptămână și cel care dă cu grebla din abundență și moștenitorul generos sunt cei care ajută cel mai mult săracii. Cel care le face cele mai multe probleme miilor de vecini și inventează cele mai anevoioase fabrici este, adevărat sau nu, cel mai bun prieten cu societatea. Negustorii de textile, tapițerii, croitorii și mulți alții ar muri de foame în jumătate de an dacă *mândria și luxul* ar fi vreodată interzise în țară.

Mandeville și-a șocat audiența cu vivacitatea alegerii pe care le-a înfățișat-o. O națiune putea fi ori extrem de nobilă, elevată spiritual, rafinată intelectual și săracă lipită pământului, ori sclava luxului și a consumului inutil, și foarte bogată.

Teza sumbră a lui Mandeville a sunat convingător pentru aproape toți marii economiști anglofoni și gânditori politici ai secolului al XVIII-lea. în eseul său „Despre rafinamentul artelor“ (1752), filozoful David Hume a reluat apărarea economiei construite pe realizarea și vânzarea lucrurilor inutile, asemenea lui Mandeville: „într-o națiune în care nu există o cerere de asemenea obiecte de prisos oamenii cad victime unui fel de indolență, își pierd orice plăcere de a trăi și devin inutili pentru societate, care nu poate conta, în ceea ce privește întreținerea armatelor și flotelor sale, pe hărnicia unor membri atât de trândavi“.

„Obiectele de prisos“ erau evident prostești, Hume nu avea niciun dubiu, dar acestea deschideau calea spre ceva foarte important și măreț: cheltuielile militare și de război.

Existau, chiar și așa, unele distanțări ocazionale de noua ortodoxie economică. Una dintre cele mai energice și

înflăcărate voci i-a aparținut celui mai mare filosof elvețian, Jean-Jacques Rousseau. Șocat de impactul revoluției consumériste asupra manierelor și atmosferei orașului său natal Geneva, el a pledat pentru revenirea la un mod de viață mai simplu, mai învechit, de genul celui pe care l-a trăit în satele alpine sau despre care a citit în jurnalele de călătorie ale triburilor native din America de Nord. în colțurile retrase din Appenzell sau pădurile vaste din Missouri, nu exista - din fericire - niciun interes față de modă sau vreo competiție privind extensiile de păr. Rousseau recomanda închiderea granițelor Genevei și impunerea unor taxe usturătoare pentru bunurile de lux, astfel încât energiile oamenilor să fie direc- ționate spre valorile nonmateriale. A simțit afecțiune pentru spiritul războinic auster al Spartei din trecut și s-a plâns, cu Mandeville și Hume parțial în minte: „Tratatele antice despre politică s-au referit încontinuu la morale și virtuți; ale noastre vorbesc doar despre comerț și bani“. Totuși, chiar dacă Rousseau nu era de acord cu Hume și Mandeville, nu a căutat să nege premisa de bază din spatele analizei lor: părea să fie vorba cu adevărat despre o alegere între consumul decadent și bogăție pe de o parte, și moderația virtuoasă și sărăcie, pe de altă parte. Rousseau a preferat pur și simplu - în mod neobișnuit - virtutea în detrimentul bogăției.

Parametrii acestei dezbateri au continuat să domine gândirea economică de atunci încoace. îi reîntâlnim în certurile ideologice dintre capitaliști și comuniști și dintre comercianții liberi și ecologiști. Dar pentru cei mai mulți dintre noi dezbaterea nu mai are sens. Acceptăm pur și simplu că vom trăi în economii consumériste cu niște efecte secundare extrem de nefericite (publicitate grosolană, alimente nesănătoase, produse deconectate de la orice evaluare rezonabilă a nevoilor noastre, risipă exagerată), în schimbul creșterii economice și a ratei de angajare crescute. Am ales bogăția în schimbul virtuții.

întrebarea rareori formulată este dacă ar exista o cale pentru a ameliora alegerea descurajatoare, pentru a recurge la aspectele cu adevărat pozitive ale consumerismului, pe de o

parte, și la principii, pe de altă parte, fără a resimți consecințele lor cele mai rele: decadența morală și sărăcia profundă. Ar fi posibilă dezvoltarea unei societăți care permite cheltuiala consumeristă (și prin urmare oferă locuri de muncă și bunăstare), însă cu o altă direcție decât cea a „capriciilor" și a „excesului"? Am putea cumpăra altceva în afară de lucruri lipsite de sens? Cu alte cuvinte, am putea fi bogați șz (într-o oarecare măsură) virtuoși?

Este o posibilitate la care opera lui Adam Smith face aluzie în mod intrigant, economist citit prea des ca apologet direct al tuturor aspectelor societății consumériste, fiind de fapt unul dintre cei mai subtili și mar vizionari analiști ai acesteia. în *Avuția națiunilor,* Smith pare în unele momente dispus să cedeze unor aspecte-cheie din argumentația lui Mandeville: societățile consumériste chiar îi ajută pe săraci, asigurându-le un loc de muncă, fiind bazate pe satisfacerea unor achiziții deseori suboptimale mai degrabă. Smith era la fel de pregătit ca orice alt economist anglofon să ironizeze trivialitatea anumitor alegeri consumériste, admirându-le simultan consecințele. Toate acele batiste brodate cu dantelă, cutii artizanale de bijuterii și temple miniaturale făcute din frișcă pentru desert au fost frivole, a concluzionat el, dar au încurajat comerțul, au creat locuri de muncă și au generat o imensă bogăție și ar putea fi apărate cu fermitate doar datorită acestui aspect.

Totuși Smith a oferit niște speranțe fascinante pentru viitor. El a subliniat că nu era obligatoriu ca schimbul de lucruri frivole să implice

consumul. Văzuse expansiunea schimbului de cărți din Edinburgh și știa cât de mult se putea extinde piața unei educații mai elevate. El a înțeles cât de multă bogăție se acumula prin construirea frumosului și nobilului Nou Oraș din Edinburgh. A înțeles că oamenii au multe nevoi „nobile“, ce necesită foarte multă trudă, inteligență și muncă pentru a fi îndeplinite, dar care se găsesc în afara activității capitaliste, așa cum era aceasta percepută de „realiști“ precum Hume sau Mandeville: printre ele, nevoia noastră de

O promisiune a consumului nobil: Patrick Begbie, *Planul lui James Craig pentru un nou oraș, Edinburgh,* 1768.

educație, de înțelegere de sine, de orașe frumoase și de vieți sociale pline de satisfacții. Scopul suprem al capitalismului a fost să abordeze „fericirea" în toată complexitatea sa, psihologică, și nu doar materială.

Capitalismul din zilele noastre nu a ajuns să rezolve pe deplin alegerile ciudate propuse de Mandeville și Rousseau. Dar speranța crucială a viitorului este că nu va trebui să facem mereu bani din dorințele de exploatare sau consumériste zadarnice; și că vom învăța, de asemenea, cum să generăm profituri considerabile din ajutorarea oamenilor - ca producători și consumatori - în aspectele cu adevărat importante și ambițioase ale vieții lor. Reforma capitalismului atârnă de o sarcină ciudată, dar critică: realizarea unei economii concentrate pe nevoi superioare.

NEVOI SUPERIOARE, 0 PIRAMIDĂ ȘI CAPITALISMUL

Ideea potrivit căreia capitalismul ne poate oferi lucrurile de care avem nevoie s-a aflat mereu în centrul apărării sale. Mai eficient decât orice alt sistem, capitalismul a fost, în teorie, capabil să identifice lipsurile noastre și să ni le livreze cu o eficacitate de neegalat. Capitalismul este cea mai pricepută mașinărie construită vreodată pentru satisfacerea nevoilor umane.

Pentru că afacerile au fost extraordinar de productive în ultimii două sute de ani, ne este ușor să gândim - în părțile mai bogate ale lumii, cel puțin - că, până acum, capitalismul consumerist trebuie să fi ajuns într-un stadiu de maturitate stagnantă epuizată, care ar putea explica atât ratele de șomaj relativ crescute, cât și nivelurile scăzute de evoluție. Perioada eroică de dezvoltare

- parțial datorată unor progrese tehnologice și care a echipat marea masă a națiunilor dezvoltate cu lucrurile esențiale alimentației, adăpostirii, igienei și distracției - pare să fi depășit anumite limite naturale. în ansamblu, pare că ne aflăm mai degrabă în poziția ciudată de a avea prea mult din toate: papuci, ștergare, televizoare, ciocolate, căciuli de

lână... După unii, e normal că am ajuns în acest punct final. Pământul și resursele sale sunt, la urma urmei, limitate, așa că nu ar trebui să ne așteptăm nici la o creștere nelimitată, încetăm să cumpărăm atât de multe dintr-un motiv de înțeles: avem tot ce ne trebuie.

Totuși, în ciuda succesului său evident, capitalismului consumerist nu i se poate atribui cu adevărat, realist vorbind, îndeplinirea misiunii de a ne fi satisfăcut nevoile în mod corespunzător, din cauza unui eșec evident: nu suntem fericiți. Fără îndoială, mulți dintre noi suntem, mare parte din timp, complet debusolați: împovărați de reproșuri, speranțe neîmplinite, dorințe abia formulate, lipsa de odihnă, furie și amărăciune - multitudinea noastră de magazine și servicii nu pare de departe echipată pentru a aborda ceva din acestea. Dată fiind varietatea nevoilor noastre deosebite și devotamentul teoretic al capitalismului de a le îndeplini, ar fi profund paradoxal să considerăm în orice fel că economia este matură și dincolo de expansiune. Dimpotrivă, putem spune că este mult prea mică și disperat de nedezvoltată, comparativ cu ceea ce ne dorim cu adevărat de la ea, dacă stăm să reflectăm la amploarea necazurilor și poftelor noastre. în ciuda tuturor fabricilor, a lucrurilor concrete, a autostrăzilor și a lanțurilor logistice, capitalismul consumerist nici nu și-a demarat - fără îndoială - propriu-zis sarcinile. Poate că un viitor mai bun nu depinde de minimizarea capitalismului consumerist, ci de extinderea radicală a razei sale de acțiune și a profunzimii, prin intermediul unei rute oarecum necunoscute: studiul atent al nevoilor noastre

nesupravegheate.

Dacă așa-zișii extratereștri ar încerca să ghicească lucrurile de care au nevoie ființele umane pentru a fi satisfăcute, scanând listele corporațiilor de top din țările bogate principale, ar ghici că *Homo sapiens* are înclinații uriașe pentru mâncare, căldură, adăpost, credit, siguranță, rachete, pachete de date, fâșii de bumbac sau lână înfășurate în jurul membrelor lor și, firește, mult ketchup. Din lucrurile astea, pare să ne spună piața de capital, se constituie satisfacția umană.

Dar realitatea este, firește, mai complicată de atât. Cea mai concisă, totuși impresionantă, imagine a nevoii umane desenate vreodată a fost lucrarea unui psiholog american puțin cunoscut, pe nume Abraham Maslow. într-o lucrare intitulată „O teorie a motivației umane", publicată în *Psychological Review* în 1943, Maslow a aranjat dorințele și poftele noastre într-un continuum de formă piramidală, pornind de la ceea ce el a numit nevoile de bază, axate în principal pe corp, mergând până la nevoile superioare, în mare parte axate pe psihic și cuprinzând elemente ca nevoia de statut, recunoaștere și prietenie. La vârf stătea nevoia dezvoltării complete a potențialului nostru, de tipul celui pe care Maslow l-a observat în viețile figurilor culturale pe care le-a admirat cel mai mult: Montaigne, Voltaire, Goethe, Tolstoi și Freud.

Dacă am privi în paralel cele mai mari corporații ale lumii și piramida, am descoperi că nevoile pe care le satisfac acestea sunt în mod covârșitor cele de la baza piramidei. Afacerile noastre cele mai de succes au ca scop satisfacerea sinelui nostru fizic și mai simplu din punct de vedere psihologic: ele operează în industria petrolului și a gazului, în minerit, construcții, agricultură, farmaceutică, electronice, telecomunicații, asigurări, bănci și divertisment banal.

Este surprinzător cât de puțin ambițios a fost, până acum, capitalismul consumerist, privind multe dintre lucrurile ce ne oferă niveluri mai ridicate de satisfacție. Domeniul afacerilor ne-a ținut de cald, ne-a oferit un adăpost și ne-a distras atenția. A fost extrem de indiferent față de prosperitatea noastră. Aceasta este sarcina care ne așteaptă. Adevăratul destin și oportunitatea

milenară a capitalismului consumerist este să călătorim spre vârful piramidei, să generăm mai mult ca niciodată mai multe dintre profiturile sale satisfăcându-ne multitudinea de „nevoi superioare", aflate în prezent în afara sferei industriale și a schimbului de mărfuri.

Capitaliștii și companiile sunt aparent conștiente - cel puțin semiconștiente - de eșecul lor de a aborda multe dintre elementele de la topul piramidei, printre care prietenia,

Dezvoltare de sine
Stimă
lubire/Apartenență
moralitate, creativitate, rezolvarea problemelor, acceptare, înțelegerea semnificației vieții și a potențialului interior
stimă de sine, încredere, realizare de sine, respect din partea altora, nevoia de unicitate
siguranța: corpului, a locului de muncă,
a resurselor, a moralității, a familiei, a sănătății, a proprietății
Piramida nevoilor a lui Abraham Maslow.

apartenența, semnificația și un simț al influenței și autonomiei. Iar acest fapt devine evident intr-un loc mai degrabă surprinzător, în una dintre instituțiile-cheie ce perpetuează vânzările capitalismului: publicitatea.

PROMISIUNILE PUBLICITĂȚII

Când publicitatea a luat avânt la începutul secolului al XIX-lea, a fost o afacere relativ simplă. îți prezenta un produs, îți spunea ce face acesta, de unde să îl obții și cât costă. Apoi, în America anilor ’60, s-a ivit un nou mod remarcabil de publicitate, condus de niște minți atât de iluminate de pe Madison Avenue precum William Bernbach, David Ogilvy și Mary Wells Lawrence. în activitatea lor pentru firme ca Esso, Avis și Life Cereai, reclamele au încetat să fie în sens restrâns despre lucrurile pe care le vindeau. Focusul aparent al unei reclame putea fi o mașină, dar atenția noastră era direcțională, de asemenea, spre cuplul armonios, aspectuos, care se ținea de mână în spate. La suprafață putea fi o reclamă despre săpun, dar accentul real era pus pe senzația de calm ce acompania abluțiunile. Poate că eram invitați să bem whisky, dar determinarea și rezistența de pe ecran ofereau punctul focal convingător. Madison Avenue a făcut o descoperire extraordinară: oricât de atractiv ar fi fost un produs, existau multe alte lucruri susceptibile de a fi mai atrăgătoare pentru clienți - și, împletindu-și produsele cu aceste ingrediente, vânzările puteau fi transformate.

Patek Philippe este unul dintre giganții industriei globale de ceasuri. Din 1996, acest producător a derulat o serie aparte de reclame cu părinți și copii. Este aproape imposibil să nu fi

zărit vreuna pe undeva. într-una dintre ele, un tată și fiul său sunt împreună într-o barcă cu motor, scena evocând tandru loialitatea și iubirea filială și paternă. Fiul ascultă atent în timp ce tatăl său îi explică cu blândețe aspectele navigației. Ne putem imagina că fiul va ajunge încrezător și independent, dar și respectuos și o persoană caldă. Va fi dornic să calce

Houses Wired for Electric

Edison

and

Shelby Incandescent

Lamps

Electrical Supplies

Lights
Burglar Alarms
Fire Alarms
Annunciators
Bells

¡ ELECTRIC ENGINEERING & CONSTRUCTION CO.

907 Pacific Ave., TACOMA.

De pe vremea când reclamele făceau reclamă la ceea ce vindeau.

pe urmele tatălui său și să copieze cele mai bune părți ale acestuia. Tatăl a muncit mult la această relație (putem simți că cei doi au mai ieșit în larg de câteva ori), iar acum iubirea este oferită înapoi corespunzător. Reclama înțelege cele mai profunde speranțe legate de copiii noștri. Este emoționantă pentru că înfățișează ceva extrem de greu de găsit în viața reală. Ne dau deseori lacrimile nu atât din cauza lucrurilor oribile, cât a celor frumoase, dar inaccesibile nouă.

Relația tată-fiu tinde să aibă o ambivalență deosebită, în ciuda efortului ridicat, pot exista sentimente ample de neglijență, rebeliune și, de ambele părți, de înverșunare. Capitalismul nu le permite taților să fie prea prezenți. Poate nu există prea multe șanse de discuție. Dar în lumea lui Patek Philippe zărim un paradis psihologic.

Trecem la Calvin Klein. Părinții și copiii au făcut tumbe împreună într-o mulțime fericită. Oamenii râd; toți se pot prosti unii cu alții. Nu mai este nevoie să se ridice o barieră, pentru că toată lumea de aici este de încredere și în aceeași tabără. Nimeni nu te înțelege ca oamenii ăștia. în sala de așteptare anonimă a aeroportului, în camera singuratică a hotelului, îți vei aminti de grupul acesta confortabil și va durea. De altfel, se poate să fi tânjit deja după acei ani, cu ceva timp în urmă, când lucrurile erau mult mai ușoare. Copiii abia mai dau pe acasă acum. Relația ta cu soțul a avut și ea de suferit. Calvin Klein știe asta; s-a agățat în mod genial tot de dorințele noastre cele mai profunde, dar totodată și de cele mai înșelătoare fantezii intime.

Reclamele nu ar funcționa dacă nu ar opera cu o înțelegere foarte bună a nevoilor noastre reale;

lucruri de care avem nevoie cu adevărat pentru a fi fericiți. Atracția lor emoțională se bazează pe faptul că ne cunosc tulburător de bine. Așa cum recunosc acestea, suntem creaturi înfometate după relații familiale bune, după conexiuni cu alți oameni, după senzația de libertate și bucurie, după promisiunea dezvoltării de sine, după demnitate, calm și sentimentul că suntem respectați.

Totuși, înarmate cu această cunoaștere, ele - și corporațiile ce le subvenționează - ne joacă involuntar o farsă crudă, fiindcă, în timp ce ne entuziasmează cu mementouri ale dorințelor noastre îngropate, ele nu pot face nimic sincer pentru a ni le satisface. Obiectele pe care ne trimit să le cumpărăm nu corespund nici pe departe cu speranțele pe care le-au trezit. Calvin Klein face parfumuri minunate. Ceasurile de la Patek Philippe sunt extrem de eficace și niște indicatori aspectuoși ai cronometrajului. Dar aceste obiecte nu ne pot ajuta în sine să obținem posesiile psihologice pe care inconștientul nostru le-a crezut la ofertă.

Adevărata criză a capitalismului este că dezvoltarea produselor rămâne atât de mult în urma acestor viziuni publicitare. Din 1960 încoace, publicitatea a intuit exact ajutorul de care avem nevoie pentru a înfrunta provocările reale ale vieții. A priceput cât de mult ne dorim să avem cariere mai bune, relații mai puternice, o încredere crescută. în majoritatea reclamelor, durerea și speranța vieților noastre a fost superb identificată, dar produsele sunt în mod aproape comic în conflict cu problemele curente. E greu să dăm vina pe agențiile de publicitate. Ele sunt, de fapt, victimele unei probleme semnificative a capitalismului modern. în timp ce avem atât de multe nevoi complexe, nu avem nimic mai bun să ne oferim nouă înșine, când ne înfruntăm problemele, decât, poate, un cronometru ceva mai precis sau un parfum mai subtil îmbinat. Afacerile trebuie să devină mai ambițioase în crearea unor noi tipuri de „produse“, în maniera lor proprie, care să sune la fel de ciudat astăzi cum ar fi sunat un ceas de mână pentru comentatorii din 1500. E

necesar ca motorul comercial să susțină umplerea lumii - și a vieților noastre - cu bunuri ce ne pot ajuta cu adevărat să prosperăm, să înflorim, să ne găsim mulțumirea și să ne gestionăm bine relațiile.

Pentru a depista viitoarea formă a capitalismului trebuie doar să ne gândim la toate nevoile noastre în prezent aflate în afara comerțului. Avem nevoie de ajutor pentru a forma

comunități coezive, interesante, binevoitoare. Avem nevoie de ajutor pentru a ne crește copiii. Avem nevoie de ajutor pentru domolirea momentelor-cheie (costul total al hiperanxietății și al furiei noastre este îngrozitor). Avem nevoie de un ajutor imens pentru a ne descoperi talentele reale la locul de muncă și a înțelege unde le putem utiliza cel mai bine. Avem dorințe estetice care nu par să fie satisfăcute la scară mare, mai ales în ceea ce privește locuințele. Nevoile noastre superioare nu sunt triviale sau minore, lucruri insignifiante fără de care am putea supraviețui cu ușurință. Ele sunt, în multe feluri, vitale pentru viețile noastre. Am acceptat pur și simplu, fără a protesta cum trebuie, că afacerile nu le pot adresa sub nicio formă, când, de fapt, capacitatea de structurare a afacerilor în jurul acestor nevoi ar echivala la nivel comercial cu descoperirea puterii aburului sau inventarea becului electric.

Nu știm deocamdată cum vor arăta afacerile viitorului, la fel cum în urmă cu jumătate de secol nimeni nu putea descrie esența corporatistă a companiilor puternic tehnologizate din prezent. Dar știm direcția spre care trebuie să ne îndreptăm: una în care motorul și inventivitatea capitalismului abordează problemele superioare, mai profunde ale existenței. Asta ne va oferi o cale de ieșire din eșecurile ce însoțesc afacerile prezente. în viitorul ideal al capitalismului consumerist, materialismul nostru ar fi rafinat, munca noastră ar avea mai mult sens și câștigurile

noastre ar fi mai onorabile.

Cel puțin publicitatea ne-a făcut marele serviciu de a indica forma viitorului economic; ea comercializează deja toate ingredientele potrivite. Provocarea din prezent constă în reducerea decalajului dintre fanteziile oferite și modul în care ne trăim viața cu adevărat și cum ne cheltuim banii.

SOLIDARITATEA ARTISTICĂ

Unul dintre cele mai problematice aspecte ale lumii noastre constă în diferențele enorme de venit pe care le conține aceasta. în diverse momente, au existat încercări orchestrate

de a corecta injustiția. Inspirate de marxism, guvernele comuniste au ocupat abuziv proprietățile private, iar guvernele socialiste au încercat în mod repetat să impună impozite dure companiilor și persoanelor bogate. Au existat, de asemenea, încercări de reformare a sistemului educațional, de creare a unei discriminări pozitive la locul de muncă și de confiscare a proprietăților celor mai bogați membri din societate, odată cu moartea acestora.

Dar problema inegalității nu a dispărut și, într-adevăr, este puțin probabil să fie rezolvată în viitorul apropiat, darămite într-un interval scurt de timp, relevant pentru oricare dintre noi, dintr-un set de motive fixate cu înverșunare, parțial logice, parțial absurde.

Totuși mai există o mișcare importantă pe care o putem realiza, una care ar putea declanșa diminuarea câtorva dintre poverile inegalității. Pentru asta avem nevoie să începem cu punerea unei întrebări ce poate suna evident jignitor: de ce este inegalitatea financiară o problemă?

Există două tipuri foarte diferite de răspuns. Un tip de prejudicii este material: a nu fi capabil să ai o casă decentă, îngrijiri medicale de calitate, o educație normală și un viitor promițător pentru copiii tăi. Dar există, de asemenea, un motiv psihologic pentru care inegalitatea se dovedește așa problematică: pentru că sărăcia este în mod intrinsec legată de umilire. Pedeapsa sărăciei nu se limitează la bani, ci se extinde asupra suferinței ce decurge din lipsa statutului: starea inferioară constantă potrivit căreia ceea ce reprezintă și face

o persoană nu interesează pe nimeni într-o lume în mod dezavantajos inegală atât în distribuirea onoarei, cât și a banilor. Sărăcia nu induce doar prejudiciul financiar, ci dăunează și sănătății mintale.

Istoric vorbind, majoritatea efortului politic a fost îndreptat spre problemele materiale primordiale, deși există o altă mișcare importantă pe care o putem efectua în jurul problemei psihologice.

Schița unei soluții pentru golul dintre venit și respect se găsește într-un loc destul de neașteptat: într-o mică pictură ce atârnă în galeria de Ia ultimul etaj al Colecției London Wallace, numită *Dantelăreasa,* realizată de un artist olandez prea puțin cunoscut, Caspar Netscher, care a pictat-o în 1662.

Artistul a surprins femeia confecționând dantelă în timp ce se concentra intens asupra unei sarcini dificile. Putem simți efortul pe care îl depune și ne putem imagina talentul și inteligența pe care le dedică muncii sale. Dantela era, în momentul creării tabloului, extrem de apreciată. Dar fiindcă mulți oameni știau cum să o confecționeze, legea economică a cererii și ofertei însemna că recompensa pentru meșteșugurile deosebite era mică. Confecționării de dantelă erau printre cei mai săraci din societate. Dacă artistul Caspar Netscher ar fi pictat în zilele noastre, portretul său ar echivala cu realizarea unui scurtmetraj despre muncitorii din fabricile de telefoane sau despre culegătorii de fructe. Ar fi fost evident pentru toți privitorii tabloului că acea dantelăreasă era o persoană ce nu primea de obicei niciun pic de respect sau de prestigiu.

Și totuși Netscher a direcționat o cantitate uriașă din ceea ce am putea numi *solidaritate artistică* spre bona sa. Prin ochii și arta lui, ea nu mai este un nimeni. A devenit o individualitate, cu gândurile sale proprii, sensibile, serioase, devotate - meritând pe deplin tandrețe și considerație. Artistul a transformat modul în care putem privi o dantelăreasă.

Netscher nu ne ține o prelegere despre respectul față de oamenii prost plătiți; auzim asta prea des și rareori tragem o învățătură de aici. El nu încearcă să folosească vinovăția, care este de prea puține ori o tactică eficientă. El ne ajută, într-o manieră reprezentativă, să *simțim* cu adevărat respect față de muncitoarea sa și nu să *realizăm* pur și simplu că se cuvine ca ea să facă asta. Tabloul său nu este sâcâitor, sumbru sau interzis, este un mecanism atrăgător și plăcut, ce ne

înfățișează o emoție profund nefamiliară, dar de o importanță crucială la nivel suprapolitic.

Dacă un procent ridicat de oameni ar privi dantelăreasa asemenea artistului, dacă lecția le-ar merge direct la suflet și ar aplica-o considerabil și cu imaginație în fiecare moment al vieții lor, nu exagerăm spunând că povara psihologică a sărăciei ar fi eliminată în mod substanțial. Destinul dantelărilor, dar și al oamenilor de serviciu, al celor care depozitează lucruri, al comisionarilor și al celor ce depun muncă manuală ar fi îmbunătățit substanțial. Solidaritatea crescută nu ar înlocui acțiunea politică, ar fi precondiția ei; ar apărea sentimentul pe care se poate fundamenta schimbarea materială din viețile victimelor inegalității.

Un artist de tipul lui Netscher nu schimbă suma câștigată de cei prost plătiți; el schimbă modul în care sunt judecați aceștia. Nu este o realizare lipsită de importanță. Netscher trăia într-o epocă în care doar foarte puțini oameni vedeau din când în când câte un tablou - și firește că el se concentra doar pe reprezentarea de atunci a sărăciei. Dar procesul pe care l-a întreprins dăinuie ca fiind unul profund relevant.

Ar fi ideal dacă în zilele noastre cultura ar desfășura același proiect, dar la scară mult mai largă, ademenindu-ne prin intermediul celor mai de succes, populare și răspândite forme de artă către o revoluție politică grandioasă în simțire, în urma căreia s-ar putea ivi în cele din urmă o evoluție profundă a bazelor gândirii economice.

ROMANTIC VS CLASIC

Așa cum am văzut, suntem - fiecare dintre noi - mai mult sau mai puțin ca ceilalți. Aceste categorii explică atât de multe despre noi: cum percepem natura, ce ne face să râdem, ideile noastre politice și, desigur, atitudinea noastră față de dragoste... Se poate să nu fim obișnuiți să ne percepem pe noi înșine folosind acești termeni, dar etichetele „romantic“ și „clasic“ la care am făcut atât de des aluzii până acum ne ajută să ne îndreptăm atenția asupra unor teme centrale din viețile noastre și să căpătăm o viziune mai clară a structurii din spatele entuziasmului și problemelor pe care le avem.

Poate fi util să încercăm finalmente să stabilim câteva dintre caracteristicile contrastante de bază ale personalităților romantice și clasice.

INTUIȚIE VS ANALIZĂ

»

Romanticii sunt în mod special conștienți de tot ceea ce se află în afara explicației logice, tot ce nu poate fi surprins cu precizie în cuvinte. Ei simt, cu precădere noaptea târziu sau în vastitatea naturii, amploarea misterelor cu care se confruntă umanitatea. Impulsul de a clasifica și măsura intelectualitatea este pentru romantici o formă distinctă de vanitate, ca încercarea de a elabora o listă în timpul unui uragan. Vine o vreme când trebuie să capitulăm în fața emoției, să simțim și nu să încercăm necontenit să categorisim și să dăm sens lucrurilor. Putem gândi prea mult - și devenim sătui de încercarea de a cerne complexitățile existențiale prin sita minții conștiente.

Ar trebui să ne ghidăm mai des după instincte și după vocea naturii noastre interioare.

Nu trebuie să ne sondăm întotdeauna deciziile cu prea multă asprime sau să despicăm firul în patru în privința stărilor noastre. Ar trebui să le respectăm și să nu ne jucăm cu emoțiile, mai ales cu cele care țin de dragoste și de varietățile spirituale ale experienței. Trebuie să păstrăm tăcerea - mai frecvent decât o facem - și să ascultăm pur și simplu. Uneori cea mai bună metodă de a onora inefabilul este prin intermediul unui limbaj incert și al modurilor de manifestare obscure. Forma artistică romantică supremă este muzica.

Clasicilor le place ordinea. Aceștia ar putea fi impresionați de vederea unui bulevard bilateral simetric, cu copaci întinzându-se în depărtare până la orizont. Ei își caută carnețelele în timpul tumulturilor emoționale. Ei nu cred că ar putea exista ceva care să se numească în mod justificat „prea multă gândire“; există doar gândire bună sau rea. Rațiunea este singurul instrument pe care îl avem la dispoziție pentru a ne apăra pe noi înșine de haosul primordial.

Clasicii știu multe lucruri despre sentimente și intuiții. Ei le-au simțit din plin, uneori prea puternic. Pur și simplu nu le respectă. Ultimul lucru pe care au de gând să îl facă acum în ceea ce privește emoțiile e să cadă pradă în fața lor. S-au încredințat prea multor proști pentru a crede că mai poate fi vorba despre urmarea inimii. Ei știu că nu toate misterele pot fi explicate, dar sunt hotărâți să încerce. Ei nu cred că dragostea dispare dacă o examinezi prea îndeaproape. Ei preferă moduri clare de exprimare (chiar și în

cazul emoțiilor rare și evanescente, cum ar fi reflectarea asupra galaxiei Centaurus A sau privitul în ochii partenerului) și o limbă clară, minimală, pe care ar putea-o înțelege un copil inteligent de doisprezece ani.

SPONTANEITATE VS EDUCAȚIE

Romanticilor nu le place școala. Cea mai bună formă de educație provine din interior. Cele mai importante abilități se găsesc în noi de la începuturi. Nu avem nevoie să învățăm cum să iubim, cum să fim buni, cum să murim... învățătura formală ucide orice subiect de studiu. Trebuie să învățăm să ascultăm vocea dinăuntrul nostru, care ne va oferi tot ce avem nevoie. Nu există exemplu mai mare de spontaneitate decât copiii, iar romanticii îi privesc cu o tandrețe și un respect sporite. Ei nu sunt niște bestii ce trebuie pedepsite, ci niște zei ce au nevoie să fie auziți. în copilărie știam care erau lucrurile importante. Școala ne-a corupt și ne-a făcut să ne pierdem calea, motiv pentru care din gurile celor foarte tineri auzim adevăruri și sensibilități pe care așa-zișii cei mai inteligenți adulți le-au uitat. Pentru romantic, copilul va fi mereu cel care va sublinia că împăratul este gol-goluț.

Cei cu un temperament clasic nu respectă neapărat sistemul educațional în sine - mai sunt atât de multe lucruri de îmbunătățit -, dar ideea abstractă de educație pare esențială și temelia civilizației. Nu am uitat cum să trăim; doar că nu am știut niciodată, la fel cum nimeni nu se naște învățat. Copiii nu sunt mai nobili decât adulții, doar că le ia ceva mai mult timp pentru a-și conține șinele. Scopul educației este să transmită una sau două viziuni interioare cu greu căpătate, astfel încât să nu fie nevoie ca fiecare generație să comită aceleași greșeli disperate.

ONESTITATE VS POLITEȚE

Avem deja de-a face cu prea multă ipocrizie,

afirmă romanticii. Ne pierdem în mărunțișuri și compromisurile noastre. Trebuie să facem orice pentru a demasca secretele pe care ni le impune societatea. Autenticitatea este cea mai înaltă formă de moralitate. Politețea este un capac pe care îl așezăm

pe sinele nostru real, pentru a suprima adevărurile ce ne-ar putea elibera.

Pentru persoana clasică, politețea este capacul așezat cu generozitate deasupra nebuniei noastre interioare, pentru a ne opri să-i rănim pe cei de care ne pasă. A nu fi noi înșine este cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru o persoană pe care pretindem că o iubim. A le oferi celorlalți o viziune necenzurată a emoțiilor noastre este lene pură sau cruzime. Nu putem fi buni și complet onești, nici nu ar trebui să încercăm. Lipsa strategică de autenticitate este semnul unui suflet bun.

IDEALISM VS REALISM

Romanticul este entuziasmat de imaginea ideală a lucrurilor și judecă existența lumii prezente după standardele mai bune ale alternativei imaginate. în majoritatea timpului, starea societății actuale îi provoacă o dezamăgire intensă și furie, fiindcă el consideră nedreptățile, tergiversările, compromisurile și timiditatea sub toate implicațiile lor. Pare normal să fii furios pe guverne și surprins și revoltat de evidența unui comportament corupt și interesat de el însuși, la nivelul societății.

Prin contrast, persoana clasică se concentrează în special pe lucrurile ce pot merge rău. Aceasta este extrem de preocupată de diminuarea dezavantajelor. Ea este conștientă că majoritatea lucrurilor pot decurge mult mai rău. înainte de condamnarea unui guvern, aceasta ia în considerare standardul guvernelor de-a lungul istoriei și poate considera că situația actuală este suportabilă, în circumstanțele date. Perspectiva asupra oamenilor este mai degrabă una sumbră la

bază. Ea consideră că toată lumea este probabil mult mai rea decât pare. Ea simte că avem impulsuri, pasiuni și pofte profund periculoase, și ia comportamentul rău ca atare, când se manifestă acesta. Crede pur și simplu că oamenii sunt predispuși la asta. Idealurile înalte îi agită.

SERIOZITATE VS IRONIE

Romanticii nu cred în modul de a fi al lucrurilor. își concentrează atenția pe cum ar trebui să fie acestea. Prin urmare, ei se opun apelului deflaționist al umorului ironic, ce pare pesimist. Ei sunt cei mai onești în căutarea unui viitor mai bun.

Convingerea clasică nu este că lumea ar fi un loc vesel, departe de ei acest gând; ci mai degrabă că o stare veselă este un bun punct de pornire pentru a trăi într-un domeniu radical imperfect și profund nesatisfăcător, unde prioritatea nu este renunțarea, disperarea sau suicidul. Deseori recurg la umorul ironic, fiindcă acesta este generat de coliziunea constantă a modului în care oamenii își doresc să fie lucrurile și cum pare că sunt ele într-adevăr. Ei sunt adepții umorului macabru.

LUCRURILE RARE VS LUCRURILE ZILNICE

Romanticii se răscoală împotriva normalului. Ei sunt dornici de exotic și de rarități. Lor le plac lucrurile despre care marea masă a populației nu știe încă. Faptul că ceva este popular va reprezenta mereu un motiv pentru a fi împotriva acelui lucru. Nu le place prea mult rutina, în special cea din viața domestică. Ei sunt anxioși că lucrurile mărețe o să fie puse sub presiune, pentru a deveni „utile“ sau comerciale. Tânjesc după eroism, entuziasm și sfârșitul plictiselii.

Personalitatea clasică întâmpină rutina ca pe o armă împotriva haosului. Ar fi încântată dacă lucrurile bune ar fi populare. Nu crede în mod necesar că lucrurile populare de acum sunt bune, dar vede popularitatea, în principiu, ca pe un semn de virtute. E destul de familiarizată cu extremele, pentru a le ura bun venit lucrurilor

care sunt puțin plictisitoare. Ea poate vedea farmecul spălării rufelor.

PURITATE VS AMBIVALENȚĂ

Romanticii sunt consternați de compromisuri. Ei sunt atrași fie de aprobarea deplină, fie de respingerea totală. în mod ideal, partenerii ar trebui să iubească tot unul la celălalt. Un partid politic ar trebui să fie admirabil la fiecare tur. Un filantrop nu ar trebui să obțină vreun beneficiu personal din actele de caritate. Ei simt atracția cauzei pierdute. Este foarte important pentru romantici să simtă că au dreptate; câștigul este, prin comparație, un subiect mai puțin urgent.

Clasicii consideră că foarte puține lucruri sunt complet bune sau rele, dar asta nu li se aplică oamenilor. Ei își închipuie că poate exista ceva valoros în idei opuse și uneori ceva de învățat de la ambele părți. Este specifică gândirii clasice credința că o persoană decentă ar putea avea din multe puncte de vedere viziuni ce ni se par profund nepotrivite.

Acum mult timp, poate în jurul anilor 1750, atitudinile romantice au dominat imaginația occidentală. Abordarea predominantă privind copiii, relațiile, politicile și cultura a fost colorată mai degrabă de un spirit romantic, și nu de unul clasic.

Atât orientarea romantică, cât și cea clasică au adevăruri importante de împărtășit. Niciuna nu este complet corectă sau greșită. Ele trebuie balansate. Și niciunul dintre noi nu se găsește vreodată doar de o parte sau de alta. Dar, fiindcă o viață bună necesită balanța judicioasă a celor două poziții, se poate ca în acest moment din istorie să fie nevoie să ascultăm cu cea mai mare atenție de afirmațiile și înțelepciunea distinctive ale atitudinii clasice. Este un mod de a aborda

viața gata să fie redescoperit.

DE CE DETESTĂM LUCRURILE IEFTINE

Nu credem că urâm lucrurile ieftine, dar ne comportăm deseori ca și când ar fi așa. Să ne gândim la ananas. Columb a fost primul european încântat de grandoarea fizică și de

dulceața vibrantă a ananasului, de proveniență din America de Sud, dar ajuns în Caraibe înainte ca acesta să sosească acolo. Prima întâlnire dintre europeni și ananași a avut loc în noiembrie 1493, într-un sat din Caraibe, de pe insula Guadeloupe. Echipajul lui Columb a zărit fructul lângă un vas cu membre fierte. Exteriorul le aducea aminte de un con de pin, pulpa interioară, de un măr.

Dar ananașii s-au dovedit extrem de greu de transportat și foarte costisitori pentru a fi cultivați. Pentru mult timp, doar familiile regale își puteau realmente permite să mănânce ananași. Ecaterina cea Mare a Rusiei era un fan înrăit al acestora, la fel și Carol al II-lea al Angliei. Un singur fruct se vindea în secolul al XVII-lea cu echivalentul a cinci mii de lire din zilele noastre. Ananasul simboliza într-atât statutul unei persoane, încât, atunci când cineva punea mâna pe unul, îl ținea expus până se strica. La mijlocul secolului al XVIII-lea, la apogeul nebuniei după ananași, serile aristocratice erau complet structurate în jurul ritualului de expunere a acestor fructe. Se scriau poeme în onoarea lor. Savurarea unei bucăți subțiri putea fi punctul culminant al unui an. Ananasul era atât de fascinant și de iubit, încât în 1761 al patrulea conte al Dunmorei a construit un templu pe domeniul său din Scoția, în onoarea acestuia. Iar Christopher Wren nu a ezitat o secundă când a acoperit turnul de sud al catedralei Sfântul Petru cu acest fruct, evident divin.

Apoi, chiar la finalul secolului al XIX-lea, s-au schimbat două lucruri. Largi plantații comerciale de ananași au fost înființate în Hawaii și s-au făcut progrese uriașe în tehnologia vaselor cu aburi. Costurile de producție și de transport s-au prăbușit și, pe nesimțite, au transformat psihologia consumului de ananas. În prezent, putem cumpăra un ananas pentru aproximativ 1,5 lire. Are exact același gust, dar acum ananasul este unul dintre cele mai puțin fermecătoare fructe ale lumii. Nu se servește niciodată la dineuri fastuoase și nu ar fi niciodată gravat pe acoperișul unei importante clădiri cetățenești.

Nu s-a schimbat ananasul în sine, ci doar atitudinea noastră față de el. Contemplarea istoriei ananasului sugerează o suprapunere curioasă între dragoste și economie: când avem de plătit o grămadă pentru un lucru frumos, îl apreciem pe deplin. însă, când prețul său de pe piață scade, pasiunea tinde să se estompeze. în mod natural, dacă obiectul nu are niciun merit real, prețul ridicat nu îl va ajuta în niciun fel; dar dacă are calități reale și totuși un preț mic, atunci pericolul de a cădea pradă unei neglijențe cumplite este extrem de mare.

De ce, atunci, asociem prețul scăzut cu lipsa de valoare? Răspunsul reprezintă o repercusiune a lungului nostru trecut preindustrial. Pentru majoritatea istoriei umane, a existat cu adevărat o corelație puternică între cost și valoare: cu cât era mai crescut prețul, cu atât tindeau să fie mai bune lucrurile, pentru că pur și simplu nu exista nicio posibilitate ca prețurile să fie mici și calitatea crescută în același timp. Totul trebuia să fie făcut manual, de artizani scump instruiți, cu materiale brute extrem de greu de transportat. Sabia, jacheta, geamul sau roaba scumpe erau întotdeauna pur și simplu cele mai bune. Această relație dintre preț și valoare s-a aplicat fără întrerupere până la sfârșitul secolului al XVIII-lea, când - datorită Revoluției Industriale - s-a petrecut un lucru extrem de neobișnuit: oamenii și-au dat seama cum să facă lucruri de calitate Ia prețuri mici, datorită tehnologiei și noilor metode de organizare a forței de lucru.

Pe la spatele acestei experiențe îndelungate s-a creat o asociere culturală fermă între lucrul rar, scump și bun: fiecare termen a ajuns rapid să-l sugereze pe celălalt, iar conversia aparent naturală a fost că lucrurile disponibile la scară largă și ieftine ajungeau să fie văzute ca lipsite de farmec sau entuziasm.

în principiu, industrializarea trebuia să șteargă aceste conexiuni. Scăderea prețului ar fi produs fericirea la scară largă. Obiectele de înaltă calitate ar fi intrat pe *mass-market,* perfecțiunea ar fi fost democratizată. Totuși, în ciuda acestor eforturi mărețe, în loc să se creeze experiențe minunate

universal valabile, industrializarea a produs din greșeală un rezultat diferit: le-a răpit anumitor experiențe drăgălășenia, farmecul și calitatea.

Nu este vorba - firește - despre faptul că noi refuzăm să cumpărăm lucruri necostisitoare sau ieftine. Doar că entuziasmul din jurul lucrurilor ieftine a ajuns să pară puțin bizar. Cum putem inversa acest lucru? Răspunsul se găsește într-o zonă destul de neașteptată: mintea unui copil de patru ani. Să ni-1 imaginăm într-o baltă. A început să plouă în urmă cu o oră, strada este acum plină de bălți și nu există nimic mai bun pe lume; bogățiile Indiei ar fi nule în comparație cu plăcerea de a vedea valurile de apă create de un salt în puțurile cuiva, vârtejurile și vâltorile, undele din fiecare minut, oceanul din spatele unuia...

Copiii au două avantaje: ei nu știu ce trebuie să le placă și nu înțeleg banii, deci prețul nu este niciodată o măsură valorică pentru ei. în schimb, ei trebuie să se bazeze pe propria încântare (sau pe lipsa acesteia) privind meritele intrinseci ale lucrurilor care li se pun în față, iar asta îi poate duce în direcții uimitoare (și înnebunitoare uneori). Vor petrece o oră cu un singur nasture. Le cumpărăm o jucărie scumpă din lână, realizată de artizanii suedezi care speră să ne dea lecții de simetrie, și aflăm că ei preferă cutia de carton în care a sosit aceasta. Ajung să fie fermecați de minunăția de a aprinde lumina și de aceea vor începe să testeze asta de o sută de ori. Ei preferă raionul cu șuruburi și cuie al unui magazin D1Y[17] în locul celui mai sofisticat raion cu jucării sau al muzeului național.

Această atitudine le permite să fie vrăjiți de obiecte care au încetat acum mult timp să ne atragă atenția. Dacă ar fi rugați să pună un preț pe lucruri, copiii ar tinde să răspundă ținând cont de utilitatea și farmecul unui produs, nu de costurile sale de producție. Acest lucru provoacă rezultate neobișnuite,

17 „Do it yourself“ este metoda de construire, modificare sau reparare a lucrurilor fără ajutorul direct al experților sau al profesioniștilor.

O educație emoțională 294

dar - să recunoaștem - mai adecvate. Un copil ar putea ghici că un capsator costă o sută de lire și ar fi extrem de surprins, chiar șocat, să audă că un cablu USB poate fi cumpărat pentru puțin mai mult de o liră. Copiii ar avea dreptate, dacă prețurile ar fi determinate de valoarea și întrebuințarea umane, dar nu e așa; ei pur și simplu reflectă la costul necesar pentru realizarea unui lucru. Este păcat așadar că îi privim ca pe niște indicatori ai lucrurilor care contează, când prețul financiar nu ar trebui folosit niciodată în acest mod.

Am privit prețurile în mod incorect. Le-am fetișizat ca unelte ale valorii intrinseci, le-am permis să ne seteze entuziasmul la care suntem îndreptățiți în anumite zone, bucuria pe care o putem extrage din anumite locuri. Dar prețurile nu trebuiau să fie niciodată așa: respirăm prea multă viață prin ele și prin urmare ne anesteziem prea multe dintre răspunsurile oferite lumii lipsite de costuri.

La o anumită vârstă, ceva extrem de istovitor li se întâmplă copiilor (de obicei, pe la vârsta de opt ani). Ei încep să învețe despre „scump“ și „ieftin“ și absorb concepția potrivit căreia cu cât este mai scump un lucru, cu atât poate fi mai bun. Ei sunt încurajați să gândească bine despre economisirea banilor de buzunar și să vadă jucăria „mare“ pe care o primesc ca fiind mult mai bună decât cea „mai ieftină“.

Nu ne putem întoarce direct în trecut, nu putem uita ceea ce știm despre prețuri. Totuși putem acorda mai puțină atenție prețului pe care îl au lucrurile și mai multă răspunsurilor noastre. Oamenii care ne pot învăța cele mai multe lucruri în această privință sunt artiștii. Ei sunt experți în

înregistrarea și comunicarea entuziasmului care, la fel ca pe copii, îi poate duce în direcții destul de neașteptate. Artistul francez Paul Cézanne a petrecut mare parte din finalul secolului al XIX-lea pictând grupuri de mere, în studioul său din Provence. Era încântat de textura, formele și culorile lor. Iubea tranziția dintre culorile aurite și nuanțele întunecate de roșu ale pieliței lor. Era expert în observarea modului în care cuvântul generic „măr" acoperea de fapt o infinitate de exemple, profund

individuale. Sub privirea sa, fiecare devenea propria planetă, un univers veritabil de culori și aure distinctive - și deci o sursă reală de încântare și alinare.

Mărul cu o viață limitată, ce trece lent de la gustul dulce la cel amar, care a crescut răbdător într-un pom anume, care a supraviețuit curiozității păsărilor și păianjenilor, care a înfruntat mistralul și o lună de mai neobișnuit de vântoasă, este onorat și elogiat așa cum se cuvine de artist (el însuși extrem de bogat, moștenitorul unei averi bancare enorme - pare important să afirmăm asta, pentru a fi clar că Cézanne nu făcea pur și simplu din virtute o necesitate și nu ar fi elogiat lingoul de aur dacă ar fi avut șansa). Cézanne nutrea toată admirația, dragostea și entuziasmul față de măr, pe care Ecaterina cea Mare și Carol al II-lea le aveau față de ananas; dar descoperirea minunată a lui Cézanne a fost că aceste emoții elevate și puternice se aplică în aceeași măsură și lucrurilor pe care le putem achiziționa cu mărunțișul din buzunarele noastre. Cézanne genera în studioul său propria revoluție, nu o revoluție industrială ce ar fi făcut obiectele altă dată costisitoare disponibile pentru toată lumea, ci o revoluție privind aprecierea, un proces mult mai profund, care urma să ne facă să observăm lucrurile pe care le avem deja. în loc să reducă prețurile, el a ridicat nivelul de apreciere - care este poate o mișcare mai prețioasă pentru noi din punct de vedere economic, întrucât înseamnă că putem avea acces cu toții la lucruri extrem de valoroase, cu foarte puțini bani.

întâlnirea cu merele este „emoționantă“, pentru că redă o atitudine cu care suntem familiarizați, dar pe care am uitat-o, privind aprecierea cunoscută cu siguranță în copilărie, când iubeam capsele de pe jachetele noastre de ploaie și consideram o agrafă de hârtie o sursă de fascinație și nu știam cât costa vreuna dintre ele. începând de atunci, viața ne-a împins în lumea banilor, unde prețurile cântăresc prea mult, după cum realizăm acum, în relația noastră cu lucrurile. în timp ce ne bucurăm de lucrarea lui Cézanne, aceasta ne poate face în mod neașteptat să ne simțim puțin triști. Tristețea

este recunoașterea pasiunilor și iubirilor genuine la care a trebuit să renunțăm de dragul lumii adulte. Am renunțat probabil la prea multe dintre iubirile noastre originare. Mărul este o instanță a unui întreg continent care a încetat să ne minuneze.

Reticența noastră de a fi entuziasmați de lucruri ieftine nu este o slăbiciune constantă a firii umane. Este doar o nenorocire culturală a prezentului. Când eram copii, obișnuiam să cunoaștem cu toții în mod natural soluția. Ingredientele soluției ne sunt intrinsec familiare. Trebuie să ne regândim relația cu prețurile. Prețul unui lucru este în principal determinat de costul realizării sale, nu de potențialul valorii umane ce poate deriva din acesta.

Există două moduri de a ne îmbogăți: unul este câștigarea mai multor bani, iar al doilea este descoperirea faptului că mai multe dintre lucrurile pe care le-am putea iubi ne sunt deja la îndemână (datorită miracolelor Revoluției Industriale). Suntem, în mod uluitor, mult mai bogați decât suntem încurajați să credem că suntem.

IM-PERFECTIONISMUL

»

Consiliul Turismului din Olanda se ocupă de promovarea zonei rurale olandeze. Pentru a atrage vizitatorii, folosește imagini cu mori de vânt extrem de îngrijite, limitrofe canalelor imaculate, cu flori de-a lungul malurilor și cerul permanent însorit.

Există câteva locuri și una sau două zile pe an - îndeosebi aproape de Leiden, la final de iulie - când Olanda este exact așa. Dar există multe alte aspecte tipice ale zonei rurale olandeze, despre care Consiliul Turismului păstrează tăcerea: este aproape întotdeauna acoperită de nori, există multe locuri în care nu se zărește nicio floare, plouă în majoritatea zilelor și este plin de noroi mereu. Vei întâlni adesea o ecluză veche și strâmbă și niște paleți șubrezi ce consolidează bancurile. Pentru a evita coliziunea ciudată cu realitatea, Consiliul

Promovarea Olandei: Jacob van Ruisdael,
Moara de vânt de la Wijk bij Duurstede, c. 1668-1670.

Turismului ar fi trebuit să consulte un tablou din principala galerie de artă națională, Rijksmuseum, pictat de artistul de secol XVII Jacob van Ruisdael. Van Ruisdael iubea mediul rural olandez, să petreacă cât de mult timp putea acolo și era extrem de dornic să lase pe toată lumea să vadă lucrurile pe care le îndrăgea la acest mediu.

în loc să selecteze cu grijă un loc special (și nereprezentativ) și să aștepte un moment rar și efemer cu un soare strălucitor, el a adoptat o strategie „comercială" extrem de diferită. Cea mai cunoscută pictură a sa poate fi privită ca o reclamă, datorită calităților înfățișate. Van Ruisdael iubea zilele înnorate și a studiat cu atenție mișcările fascinante specifice cerului furtunos: el era vrăjit de gradațiile infinite de gri și de modul în care se putea observa deseori un petic de luminozitate albă pufoasă, plutind în spatele unei mase mai întunecate, agitate, de nori denși de ploaie. El nu a negat existența noroiului sau faptul că râul și malurile canalului erau deseori destul de murdare. în schimb, a observat tipul lor special de frumusețe și a adus asta în prim-plan.

De cealaltă parte, Consiliul Turismului olandez a considerat că realitatea lucrurilor pe care le vindea era inacceptabilă, așa că a recurs - din cele mai drăguțe motive, dintr-o modestie emoționantă - la minciuni. Dar mediul rural olandez este extrem de meritoriu: este liniștit și solemn; încurajează contemplația liniștită; este un antidot pentru stres și veselia forțată. Acestea sunt lucruri de care poate avem nevoie cu adevărat pentru a ne ajuta să facem față vieților noastre supraîncărcate și deseori neautentice.

Ar trebui să dezvoltăm un soi de încredere ce

decurge din înțelegerea unei idei de bază a psihologiei umane: că suntem cu toții extrem de pregătiți să acceptăm lucruri mai puțin perfecte, odată ce ne ghidăm după o apreciere bazată pe îndemânare, încredere și șarm.

Estetica japoneză din perioada modernă timpurie ne poate învăța multe lucruri despre asta, fiindcă a reușit să stârnească entuziasm în jurul unor lucruri ce sunt, la prima

vedere, extrem de neatrăgătoare, cum ar fi lichenii, iarba, casele vechi și - în special - oalele sparte.

Filosofii Zen au dezvoltat credința că oalele, ceștile și holurile deteriorate nu ar trebui să fie pur și simplu neglijate sau aruncate. Ele ar trebui să continue să ne atragă respectul și atenția și să fie reparate cu o grijă deosebită, acest proces simbolizând reîmpăcarea cu defectele și accidentele timpului, menite să consolideze subiectele de la baza credinței Zen. Termenul dat tradiției de reparare a ceramicii este *kintsugi (kin* însemnând „aurit“, *tsugi* „dulgherie“, deci luat literal „a dulgheri cu aur“). în estetica Zen, bucățile rupte ale unei oale distruse accidental ar trebui culese cu grijă, reasamblate și apoi lipite laolaltă cu lac amestecat cu o pudră de aur foarte scumpă. Nu ar trebui să încercăm să ascundem paguba; mai degrabă, ideea este să redăm liniile avariate ca fiind frumoase și puternice. Vinișoarele prețioase de aur subliniază meritul fracturilor înseși. Se spune că originile *kintsugi* datează din perioada Muromachi, când șogunul Japoniei, Ashikaga Yoshimitsu (1358-1408), și-a spart bolul preferat de ceai și, îndurerat, l-a trimis să fie reparat în China. La întoarcere, a fost oripilat de copcile urâte de metal utilizate pentru a uni bucățile sparte și i-a însărcinat pe meșteșugarii săi cu născocirea unei soluții mai potrivite. Ei au venit cu o metodă ce nu masca stricăciunile, ci făcea din ele o operă de artă.

Kintsugi aparține idealurilor Zen *wabi-sabi,* ce prețuiesc lucrurile simple, nepretențioase și vechi - în special dacă au o calitate rustică sau erodată. Există o poveste despre unul dintre cei mai mari

susținători ai *wabi-sabi,* Sen no Rikyù (1522-1591). într-o călătorie prin Japonia de Sud, a fost cândva invitat la o cină unde gazda a crezut că musafirul său va fi impresionat de un vas de ceai antic, detaliat și scump, cumpărat din China. Dar Rikyù nici nu a părut să observe acest obiect, petrecându-și în schimb timpul conversând și admirând o ramură legănată de briza de afară. Disperat de lipsa de interes a acestuia, odată ce Rikyù a plecat, gazda devastată a spart borcanul în bucăți și s-a retras în camera

Frumusețea rezistenței: un bol *kintsugi.*

sa. Dar ceilalți musafiri mai înțelepți au adunat fragmentele și le-au lipit laolaltă, folosind *kintsugi.* Când Rikyù a venit în vizită, s-a întors spre vasul reparat și, cu un zâmbet atotștiutor, a exclamat: „Acum este magnific“.

Concepte precum *kintsugi* oferă studii de caz ce ne predau un tip util de încredere. Lucruri pe care le-am putea considera cu ușurință ca nedemne de a fi apreciate pot, dacă sunt descrise în maniera potrivită, să iasă la suprafață ca fiind extrem de valoroase.

ALINAREA

Cel mai important lucru pe care și l-au împărtășit oamenii unii altora prin toate artele realizate vreodată a avut ceva în comun: s-a ocupat, sub o formă sau alta, de necazuri. Dragostea nefericită, sărăcia, discriminarea, anxietatea, umilirea sexuală, rivalitatea, regretul, rușinea, izolarea și dorința - acestea au fost componentele de bază ale artei de-a lungul timpului.

Totuși în discuțiile publice suntem deseori nespus de sfioși față de amploarea amărăciunii noastre. Discuția pare să fie optimistă sau superficială; suntem sub presiunea enormă de a continua să zâmbim ca să nu șocăm lumea, să nu le oferim muniție dușmanilor noștri sau să nu îi stoarcem de energie pe cei vulnerabili. Prin urmare, ajungem nu numai să fim triști, ci triști că suntem triști - în lipsa unei oarecare confirmări publice privind normalitatea esențială a melancoliei noastre. Ajungem să ne închidem în noi în mod nociv sau să fim convinși de unicitatea disperată a destinului nostru.

Putem corecta toată această cultură, considerând-o un registru al lacrimilor vărsate de

umanitate, oferind legitimitate disperării și luându-ne suferințele înapoi cu demnitate, smulgându-le multe dintre particularitățile lor triviale sau aleatorii. „O carte trebuie să fie securea ce despică marea

înghețată din noi“ spunea Kafka[18] (deși același lucru ar putea fi spus despre orice formă de artă) - cu alte cuvinte, arta este instrumentul care ne poate elibera din amorțeala noastră și ne poate oferi catharsisul în zone în care am fost prea mult timp nesăbuit de curajoși.

Un astfel de pesimism reprezintă, de asemenea, rectificarea sentimentalității existente. Confirmă faptul că suntem creaturi inerent defectuoase, incapabile de fericire durabilă, asaltate de dorințe sexuale problematice, obsedate de statut, vulnerabile la accidente îngrozitoare și întotdeauna - încet - muritoare.

Artistul german Anselm Kiefer este - contrar obiceiurilor normale ale societății - extrem de deschis privind caracterul în esență trist al condiției umane. Toate lucrurile pe care le iubim și de care ne pasă vor fi distruse; toate lucrurile în care putem spera vor cădea. într-o notă adiacentă la amplul său tablou *Alkahest,* de aproape patru metri lungime, Kiefer scrie că „și o rocă ce arată de parcă va supraviețui pentru totdeauna este dizolvată, spartă de nisip și noroi“. Amploarea dramei nu este accidentală. Este un mod de a încerca să evidențieze ceva deseori reprimat și ignorat: că respingerea, tristețea și dezamăgirea sunt componente majore ale ființelor umane. Caracterul de gheață, gri, nemilos, al lucrării invocă gânduri la fel de sumbre privindu-ne propriile vieți.

Nu este un tablou intim, fiindcă ideea declarată de Kiefer nu este una personală. El nu încearcă să ne afunde în dureroasele detalii specifice ale necazurilor noastre individuale. Tabloul nu este despre o relație ce nu a funcționat, o prietenie ce a mers greșit, un părinte mort cu care nu am făcut niciodată pace pe deplin, o alegere a carierei ce a dus la ani irosiți. Rezumă în schimb o senzație și o atitudine: singur, pierdut, rece, îngrijorat, înspăimântat. Și în loc să condamne aceste sentimente ca fiind specifice doar pentru pierzători, lucrarea le proclamă ca fiind importante, serioase și vrednice. E ca și

18 Rând extras dintr-o scrisoare adresată lui Oskar Pollak.

O educație emoțională 307 când tabloul expulzează un mesaj colectiv: „înțeleg, știu, simt aceleași lucruri ca tine, nu ești singur“. Propriile sentimente și suferințe private - ce ne-ar putea izbi ca fiind meschine și rușinoase sau în mare măsură din vina noastră - sunt transformate; ele reprezintă acum manifestarea unei teme existențiale tragice, aflată peste tot și de neclintit. Ele sunt, de fapt, înnobilate, prin înrudirea cu această lucrare. E ca modul în care funcționează un imn național: cântându-1, individul simte că aparține unei comunități mai mari și devine mai puternic, primește încredere, se simte chiar ciudat de eroic, indiferent de circumstanțe. Lucrarea lui Kiefer este ca un imn vizual al întristării, unul care ne invită să ne vedem pe noi înșine ca parte a unei națiuni de suferinzi, ce include, de fapt, pe toată lumea care a trăit vreodată.

Jean-Baptiste-Camille Corot și-a descris tabloul *Trunchi de copac înclinat* ca pe un suvenir sau o amintire. E străbătut din plin de ideea de adio. Momentul va trece, lumina va dispărea, noaptea se va lăsa - anii vor trece și ne vom întreba ce am făcut cu ei. Corot avea vreo șaizeci de ani când a pictat acest tablou: senzația este elegiacă, deplânge ceea ce a dispărut și nu se va mai întoarce vreodată. în ultimă instanță, este un rămas-bun spus vieții, dar nu este unul amar sau disperat. Starea este resemnată, demnă și, deși tristă, acceptabilă. Suferința noastră personală privind trecerea vieții (dacă nu în curând, atunci într-o zi - dar mereu *prea curând)* este situată într-un context mult mai larg. Un copac crește, este îndoit și răsucit de destin, precum cel din fundal și în cele din urmă se usucă și se veștejește, precum cel din prim-plan. Lumina soarelui luminează cerul puțin timp și apoi se ascunde după nori și descinde noaptea. Suntem parte din natură. Corot nu este fericit că ziua s-a încheiat, că anii au trecut și că pomul moare, dar tabloul său caută să insufle o atmosferă de acceptare tristă, totuși liniștită a participării noastre la destinul tuturor ființelor vii.

Aceasta este o teză des întâlnită în arte: alți oameni au trecut prin aceleași necazuri și probleme ca noi; nu e vorba

că acestea nu contează, că nu ar trebui să le avem sau că nu merită să ne facem griji din cauza lor. Contează modul în care le percepem. Dăm peste spiritul sau vocea unei persoane care empatizează profund cu suferința, dar care ne permite să simțim că prin intermediul ei ne conectăm cu ceva universal și lipsit de rușine. Nu ni se ia din demnitate; descoperim cele mai profunde adevăruri ale faptului de a fi umani - și, prin urmare, nu doar că necazurile nu ne degradează, ci, în mod ciudat, de asemenea, ne fac să fim mai elevați.

Ne putem imagina că suntem asemenea unei serii de cercuri concentrice. La exterior se găsesc toate lucrurile mai evidente despre noi: cu ce ne ocupăm, vârsta pe care o avem, educația, ce ne place să mâncăm și contextul social mai larg, în mod normal, putem găsi mulți oameni care ne recunosc la acest nivel. Dar mai profund se găsesc cercurile ce conțin șinele nostru mai intim, inclusiv sentimente legate de părinți, temeri secrete, visuri, ambiții ce poate că nu au fost niciodată împlinite, cotloanele mai ciudate ale imaginației noastre sexuale și tot ce ni se pare frumos sau emoționant.

Deși poate că ne dorim să împărtășim cercurile interioare, de prea multe ori pare că suntem capabili doar să planăm cu alți oameni în jurul celor exterioare, întorcându-ne acasă de la încă o întrunire socială cu părțile noastre cele mai sincere tânjind după recunoaștere și companie. în mod tradițional, religia ne-a oferit o explicație ideală și soluția la această singurătate dureroasă. Sufletul uman, ar spune oamenii religioși, este creat de Dumnezeu și prin urmare doar Dumnezeu îi poate cunoaște cele mai adânci

secrete. Nu suntem niciodată cu adevărat singuri, deoarece Dumnezeu ne este mereu alături. În modul lor, religiile au adresat o problemă universală: ele au recunoscut că cei puternici au nevoie să fie cunoscuți și apreciați în profunzime și au admis cu franchețe că această nevoie nu ar putea fi îndeplinită niciodată de alți oameni, realist vorbind.

În imaginarul nostru, religia a fost înlocuită, după cum am văzut, de cultul iubirii de la om la om, pe care îl știm acum

sub numele de romantism, ce ne-a lăsat moștenire frumoasa, dar nesăbuita idee că singurătatea ar putea fi capabilă să se evapore, dacă am fi îndeajuns de norocoși și determinați să întâlnim persoana preamărită, cunoscută ca sufletul nostru pereche, cineva care va înțelege toate lucrurile profunde și ciudate despre noi, care ne va privi ca pe un întreg și va fi fermecat de totalitatea noastră. Dar moștenirea romantismului a fost o epidemie a singurătății, după cum observăm pe măsură ce ne apropiem în mod repetat de adevăr: de inabilitatea radicală a oricărei alte persoane de a înțelege pe deplin cine suntem cu adevărat.

Totuși, pe lângă promisiunile de iubire și religie, ne rămâne o altă resursă — mai solidă — cu ajutorul căreia să ne îndrumăm singurătatea: cultura.

Henri Matisse a început să picteze oameni citind de pe la douăzeci de ani și a continuat să facă asta pe tot parcursul vieții sale; cel puțin treizeci dintre pânzele sale abordează această temă. Ceea ce le conferă acestor imagini amărăciune este faptul că le recunoaștem ca mărturii ale singurătății, răscumpărată cel puțin parțial prin intermediul culturii. Se poate ca personajele să fie pe cont propriu, privirea lor fiind deseori distantă și melancolică, dar ele trebuie să se descurce cu probabil cea mai bună alternativă pe care o avem după ce comunitatea imediată ne abandonează: cărțile.

Psihanalistul englez Donald Winnicott, activând la mijlocul secolului XX, a fost fascinat de modul în care anumiți copii s-au descurcat cu absența părinților lor. El a identificat utilizarea a ceea ce a numit „obiecte tranziționale“, care păstrau amintirea iubirii parentale vie, chiar și când părinții nu erau prezenți. Deci un ursuleț de pluș sau o pătură, a realizat el, puteau reprezenta un mecanism de activare a amintirii de a fi

îngrijit, un mecanism care este în mod util mobil și portabil și este mereu accesibil când părinții sunt la distanță.

313 Alain de Botton

Winnicott a sugerat că operele de artă pot funcționa, pentru adulți, ca niște versiuni mai sofisticate chiar ale acestor tipuri de obiecte tranziționale. Lucrul pe care îl căutăm, de fapt, într-o prietenie nu este neapărat cineva pe care îl putem atinge și vedea în fața noastră, ci o persoană care împărtășește și ne poate ajuta să dezvoltăm sensibilitatea și valorile noastre, cineva către care ne putem întoarce și găsi un semn că și ea simte la fel ca noi, că este atrasă, amuzată și scârbită de lucruri similare. Și, în mod straniu, se dovedește că anumiți prieteni imaginari extrași din cultură sfârșesc prin a părea mai reali și în acest fel mai prezenți pentru noi decât oricare altă cunoștință din viața reală, chiar dacă aceștia au murit acum câteva secole și au trăit pe alte continente. Ne simțim onorați să îi numărăm printre prietenii noștri cei mai buni.

Christen Kobke a trăit în Copenhaga și prin împrejurimi în prima jumătate a secolului al XIX-lea (a murit de pneumonie spre aproape patruzeci de ani, în 1848) și totuși l-am putea număra printre prietenii noștri cei mai apropiați, datorită sensibilității sale față de tipul de frumusețe zilnică de care suntem profund atrași, dar care e prea puțin menționată în cercurile sociale din jur. De la mare distanță, Kobke se comportă ca un partener ideal ce își croiește delicat drumul spre laturile noastre tăcute, ascunse, ajutându-ne să le conferim putere și conștientizare de sine.

Artele oferă un mecanism miraculos prin care cineva complet străin ne poate oferi multe dintre lucrurile ce stau la baza prieteniei. Iar când descoperim acești prieteni artistici, desfacem experiența singurătății. Găsim intimitatea de la distanță. Artele ne permit să devenim sufletele-

pereche ale oamenilor care, deși au fost născuți în 1630 sau în 1808, sunt, în moduri limitate, dar cruciale, tovarășii noștri potriviți. Prietenia ar putea fi chiar mai profundă decât cea de care ne-am putea bucura față în față, fiindcă e ferită de toate compromisurile normale ce însoțesc interacțiunile sociale. Prietenii noștri culturali nu sunt reciproci pe deplin, firește, și nu le putem

răspunde (exceptându-ne imaginația). Și totuși ei călătoresc în același spațiu psihologic, cel puțin în anumite aspecte-cheie, dat fiind că noi ne aflăm în cele mai vulnerabile și intime puncte. S-ar putea ca ei să nu știe despre tehnologia noastră ultimă, să nu aibă nicio idee despre familiile sau locurile noastre de muncă, dar în zone care chiar contează pentru noi ne înțeleg într-un fel deopotrivă șocant și profund emoționant.

în fața eșecurilor multiple ale comunităților din viața reală, cultura ne oferă opțiunea de a asambla un trib pentru noi înșine, cu membri extrași din cele mai ample intervale de timp și spațiu, combinând prieteni în viață cu autori morți, arhitecți, muzicieni și compozitori, pictori și poeți.

Pictorul italian din secolul al XV-lea Andrea del Verrocchio - printre ai cărui ucenici s-a numărat și Leonardo da Vinci - a fost profund atras de povestea biblică a lui Tobias și a îngerului. Se referă la un tânăr, Tobias, care trebuie să parcurgă o călătorie lungă și periculoasă. Dar el are doi tovarăși: unul este un câine mic, celălalt, un înger care ajunge să meargă cot la cot cu el, să îl sfătuiască, să îl încurajeze și să îl ghideze.

Vechea idee religioasă afirma că nu suntem niciodată complet singuri; se găsesc mereu ființe speciale în jurul nostru, cărora le putem cere ajutorul. Tabloul lui Verrocchio este înduioșător nu fiindcă ne înfățișează o soluție reală pe care ne putem baza, ci fiindcă indică tipul de tovărășie pe care ne-ar plăcea să îl avem și pe care în mod normal nu simțim că îl putem găsi.

Cu toate acestea, există o variantă disponibilă. Firește că nu una sub forma creaturilor înaripate cu halouri aurite în jurul capetelor. Ci mai degrabă prietenii imaginari din artă la care putem apela. Te poți simți izolat fizic în mașină, te plimbi încolo și încoace în aeroport, participi la o ședință importantă, mănânci supă singur din nou sau treci printr-o etapă dificilă într-o relație, dar nu ești singur la nivel psihologic. Figurile-cheie din tribul tău imaginar (versiunea modernă a îngerilor și a sfinților) îți sunt alături: perspectiva,

obiceiurile lor, maniera de a privi lucrurile din mintea ta, ca și când s-ar afla alături de tine, șoptindu-ți la ureche. Și astfel putem înfrunta cele mai dificile porțiuni existențiale nu doar cu ajutorul resurselor noastre restrânse, ci și acompaniați de înțelepciunea cumulată a celor mai bune și inteligente voci ale tuturor timpurilor.

Ținând cont de rolul însemnat pe care îl are tristețea în viețile noastre, una dintre cele mai mari calități emoționale este cunoașterea modului în care putem aranja în jurul nostru acele opere culturale care ne pot ajuta cel mai mult să ne transformăm panica sau senzația de persecuție în alinare și ocrotire.

SUFICIENT DE BINE

Ambițiile înalte sunt nobile și importante, dar există un punct în care ele devin sursele unei panici teribil de problematice și inutile.

Un mod de a submina idealurile noastre cele mai nechibzuite și perfecționismul a fost inițiat de Donald Winnicott pe la mijlocul secolului XX. Winnicott s-a specializat în relațiile dintre părinți și copii. în timpul practicii sale clinice, se întâlnea adesea cu părinți care se simțeau niște ratați: poate deoarece copiii lor nu intraseră la școli mai bune sau pentru că existau unele certuri la cină ori casa nu era mereu extrem de curată.

Viziunea crucială a lui Winnicott a fost că agonia părinților provenea dintr-un loc particular: speranța excesivă. Disperarea lor era consecința unui perfecționism crud și neproductiv. Pentru a-i ajuta să îl reducă, Winnicott a dezvoltat o expresie fermecătoare: „părintele suficient de bun". Niciun copil, a insistat el, nu are nevoie de un părinte ideal. El are nevoie doar de un tată sau o mamă

OK, normal, de obicei bine intenționat, uneori morocănos, dar în genere o persoană rezonabilă. Winnicott nu spunea asta pentru că îi plăcea să se mulțumească doar cu locul doi, ci fiindcă știa

taxa impusă de perfecționism și a realizat că pentru a ne păstra mai mult sau mai puțin sănătoși mintal (deja o ambiție extrem de mare), trebuie să învățăm să nu ne urâm pe noi înșine pentru că am eșuat să fim ceea ce oricum nu este niciodată vreo ființă umană.

Conceptul de „suficient de bun" a fost inventat pentru a scăpa de idealurile periculoase. A fost gândit inițial în relație cu paternitatea, dar poate fi aplicat în general pe parcursul vieții, în special în ceea ce privește munca sau dragostea.

O relație poate fi suficient de bună chiar și în timpul momentelor sale extrem de sumbre. Poate uneori sexul e prea puțin sau certurile sunt prea dese. Poate există zone întinse de singurătate și lipsă de comunicare. Totuși nimic din toate astea nu ar trebui să ne facă să ne simțim ciudat sau nemaivăzut de ghinioniști. Poate fi suficient de bine.

în mod similar, o slujbă suficient de bună va fi foarte plictisitoare din când în când, nu va necesita toate calitățile noastre sau nu vom câștiga o avere din ea. Dar s-ar putea să ne facem prieteni reali, să simțim un entuziasm veritabil din când în când și să sfârșim în multe zile obosiți, dar cu un sentiment de împlinire adevărată.

Necesită destul de mult curaj și îndemânare să menținem chiar și o viață extrem de normală. Să trecem peste provocările iubirii, peste cele de la muncă sau cele ridicate de copii este destul de eroic. Ar trebui poate să facem un pas în spate mult mai des pentru a admite într-o manieră nonideală, dar extrem de reală că viețile noastre sunt suficient de bune - asta fiind, în sine, deja o realizare extrem de impresionantă.

RECUNOȘTINȚA

Pornirea firească a minții e să observe cu atenție

lucrurile rele din viața noastră și să devină obsedată de tot ceea ce ne lipsește. Dar cu o nouă stare de spirit, poate după dorințe și frământări îndelungate, ne oprim și observăm câte ceva din lucrurile care - în mod remarcabil - nu au mers rău.

Casa arată bine acum. Suntem destul de sănătoși, din toate privințele. Soarele după-amiezii este profund reconfortant. Uneori copiii sunt cuminți. Partenerul nostru este - în unele momente - foarte generos. A fost destul de călduț în ultimul timp. Ieri am fost fericiți toată seara. Ne place destul de mult la muncă în prezent.

Recunoștința este o stare dezvoltată pe parcurs. Regăsim plăcere destul de rar în flori sau într-o seară liniștită acasă, într-o cană de ceai sau într-o plimbare prin pădure când avem mai puțin de douăzeci și unu de ani. Există atât de multe lucruri mai mari, grandioase, care să ne preocupe: dragostea romantică, împlinirea carierei și schimbările politice. Totuși rareori pe parcursul timpului putem rămâne complet indiferenți la lucrurile mai puțin semnificative. Treptat, aproape toate aspirațiile inițiale ale fiecărui om, marile aspirații, încasează o lovitură, poate o lovitură prea puternică. Ne confruntăm cu niște problemele de nerezolvat privind relațiile intime. Resimțim prăpastia dintre speranțele profesionale și realitățile disponibile. Avem șansa de a observa cât de încet și discontinuu se alterează lumea într-o direcție pozitivă. Suntem introduși pe deplin în dimensiunea ticăloșiei și prostiei umane - și în excentricitatea, egoismul și nebunia proprii.

Iar astfel, „lucrurile mărunte" ajung să pară cumva diferite: nu mai sunt o distragere meschină de la un destin măreț, nu mai sunt o insultă la adresa ambiției, ci o plăcere genuină în mijlocul unei litanii de necazuri, o invitație de a suporta anxietatea și de a menține autocritica deoparte, un mic loc odihnitor unde putem spera într-o mare de dezamăgiri. Apreciem felia de pâine prăjită,

întâlnirea prietenoasă, baia lungă fierbinte, dimineața de primăvară, și ținem minte cum se cuvine că putea fi mult mai rău - și probabil așa va fi, într-o zi.

ÎNȚELEPCIUNEA

>

Scopul central subliminal al filosofici este să ne învețe cum să fim înțelepți. Termenul poate suna abstract și măreț, dar

înțelepciunea este ceva spre care am putea ținti în mod plauzibil, pentru a obține puțin mai multe lucruri pe parcursul vieților noastre, chiar dacă adevărata înțelepciune ne impune să fim întotdeauna conștienți de riscul persistent al nebuniei și erorii.

Se poate spune că înțelepciunea cuprinde 12 ingrediente:

REALISMUL

înțelepții sunt, mai întâi de toate, „realiști" privind maniera în care ne pot provoca lucrurile. Ei sunt complet conștienți de complexitățile generate de orice proiect: de exemplu, creșterea unui copil, începerea unei afaceri, petrecerea unui weekend agreabil cu familia, schimbarea țării, îndrăgostirea... Cunoașterea dificultății unui anumit lucru nu îi diminuează ambiția persoanei înțelepte, ci o face mai fermă, mai calmă și mai puțin înclinată să se panicheze privind problemele ce vor apărea invariabil. De prea puține ori cei înțelepți se așteaptă ca lucrurile să fie complet ușoare sau să iasă bine pe deplin.

APRECIEREA

Pe deplin conștienți că multe lucruri pot și vor merge rău, înțelepții trăiesc neobișnuit de intens momentele de calm și frumusețe, chiar și unele extrem de umile, peste care cei cu planuri mărețe trec fără să clipească. Cu pericolele și tragediile existențiale în minte, ei pot simți plăcere într-o zi însorită, lipsită de evenimente, sau în câteva flori frumoase ce cresc pe un zid de cărămidă, în șarmul unui copil de trei ani jucân- du-se într-o grădină sau într-o seară cu conversații intime între prieteni. Nu e vorba că ei sunt sentimentali sau naivi; de fapt, sunt chiar opusul. Pentru că au văzut cum se pot complica lucrurile, ei știu cum să se bucure la maximum de lucrurile liniștite și

drăguțe - oricând și oriunde apar acestea.

NEBUNIA

înțelepții știu că toate ființele umane, inclusiv ei, nu sunt niciodată departe de nebunie. Ei au dorințe irațională și scopuri incompatibile, nu sunt conștienți de multe dintre lucrurile pe care le simt, sunt predispuși schimbărilor de temperament, sunt străbătuți de fantezii și amăgiri puternice și sunt mereu doborâți de cererile curioase ale sexualității lor. înțelepții nu sunt surprinși de coexistența permanentă a imaturită- ții crescute și perversității, și de calitățile adulte, cum ar fi inteligența și moralitatea. Ei știu că suntem niște primate abia dezvoltate. Conștienți că cel puțin jumătate din viață este irațională, ei încearcă - oricând au ocazia - să dea frâu liber nebuniei, panicându-se cu greu când aceasta își arată (în mod credibil) colții.

UMORUL

înțelepții prețuiesc enorm autoironia. Ei își voalează afirmațiile și sunt sceptici când vine vorba despre concluzii. Certitudinile lor nu sunt Ia fel de casante ca ale altora. Ei râd din cauza coliziunii constante dintre modul nobil în care le-ar plăcea să fie lucrurile și turnura dementă pe care au luat-o acestea de fapt.

POLITEȚEA

înțelepții sunt realiști în privința relațiilor sociale, în special dificultatea de a schimba părerea oamenilor și de a le impacta în vreun fel viețile. Ei sunt prin urmare extrem de reticenți când vine vorba despre exprimarea directă a gândurilor avute. Realizează că rareori este util să se cenzureze de față cu alții. Ei vor, înainte de toate, ca lucrurile să meargă bine în cadrul social, chiar

dacă asta înseamnă că nu sunt complet autentici. Când se vor afla lângă oameni cu convingeri politice opuse, nu vor încerca să îi schimbe; își vor ține gura de față cu o

persoană care anunță un plan gândit anapoda privind reformarea țării, educarea copiilor sau direcția vieții personale. Vor fi conștienți de cât de diferit pot vedea ceilalți lucrurile și le vor căuta mai mult pe cele care îi apropie de oameni, nu pe cele care îi separă.

ACCEPTAREA DE SINE

înțelepții sunt împăcați cu prăpastia căscată între cum și-ar dori să fie în mod ideal și cum sunt de fapt. Au ajuns să își accepte pornirile spre prostie, urâțenie și eroare. Nu le este rușine de ei înșiși în mod fundamental, fiindcă s-au lepădat în mare parte de mândria lor.

IERTAREA

înțelepții sunt relativ realiști și față de ceilalți oameni. Recunosc presiunea extraordinară la care suntem supuși cu toții în îndeplinirea ambițiilor noastre, apărarea propriilor interese și urmărirea plăcerilor. Poate că unii par extrem de răutăcioși sau intenționat diabolici, dar nu este decât o extrapolare a problemei. înțelepții știu că majoritatea răului nu este intenționat, ci e produsul coliziunii constante dintre ecourile oarbe și competitive ale oamenilor, într-o lume cu resurse limitate.

Din acest motiv înțelepții nu se pripesc să-și arate furia sau să-i judece pe alții. Nu trag cele mai rele concluzii privind gândurile din mintea celorlalți. Ei vor fi mai pregătiți să treacă cu vederea o suferință, înțelegând cu adevărat cât de dificilă este viața tuturor, adăpostind atât de multe ambiții frustrate, dezamăgiri și dorințe. Firește că și ei au strigat, firește că au fost nepoliticoși, firește că și-au dorit să pară ceva mai importanți... Persoanele înțelepte sunt generoase în legătură cu motivele pentru care oamenii ar putea să nu fie

drăguți. Ele se simt mai puțin persecutate de agresiunea

și răutatea altora, pentru că și-au făcut o idee despre rana adâncă din care provin aceste sentimente.

REZISTENȚA

Oamenii înțelepți dețin un sentiment solid privind lucrurile peste care pot trece. Ei știu cât de multe pot merge prost și că lucrurile tot vor fi - aproape - tolerabile. Persoana neîn- țeleaptă trasează limitele mulțumirii sale mult prea departe, prea în afară, astfel încât să cuprindă și să depindă de faimă, bani, relații personale, popularitate, sănătate... Persoana înțeleaptă observă avantajul acestor lucruri, dar știe, de asemenea, că limitele acestora poate vor trebui - nu peste mult timp, intr-un moment hotărât de destin - să fie trasate înapoi, pentru a afla mulțumirea într-un spațiu mai restrâns.

INVIDIA

înțelepții nu invidiază cu nepăsare, realizând că există niște motive întemeiate din cauza cărora nu dețin multe dintre lucrurile pe care și le doresc. Ei privesc magnatul sau vedeta și au o înțelegere decentă a motivului pentru care nu au fost în stare să ajungă la acest nivel. Pare un simplu accident, unul nedrept, dar de fapt există câteva motive logice.

în același timp, înțeleptul vede că unele destine sunt conturate cu adevărat de nimic mai mult decât un accident. Unii oameni sunt promovați aleatoriu. Companiile care nu sunt neapărat meritorii pot avea un succes uriaș. Unii

oameni au părinții potriviți. Câștigătorii nu sunt toți nobili sau buni, înțelepții apreciază rolul norocului și nu își blestemă sinele prea aspru în conjuncturile în care nu au obținut în mod evident atât de multe lucruri pe cât și-ar fi dorit.

SUCCESUL SI EȘECUL

> >

înțelepții par să fie realiști față de consecințele câștigului și ale succesului. Poate că își doresc să câștige la fel de mult ca o altă persoană, dar sunt conștienți de câte lucruri fundamentale vor rămâne neschimbate, indiferent de rezultat. Ei nu exagerează transformările prin care putem trece. Știu cât de mult rămânem ancorați în anumite dinamici de bază ale personalității noastre, indiferent de slujba sau lucrurile materiale pe care le obținem. Este atât o precauție (pentru cei care reușesc), cât și o speranță (pentru cei care dau greș), înțelepții văd continuitățile dintre cele două categorii subliniate exagerat de capitalismul consumerist modern: succesul și eșecul.

REGRETELE

în era noastră ambițioasă, este ceva normal să începem cu visuri în care suntem capabili să ducem o viață lipsită de cusur, în care putem spera să luăm deciziile majore, în dragoste și în muncă, în mod corect. Dar cei înțelepți realizează că e imposibil de construit o viață imaculată. Vom face niște erori extrem de mari și imposibil de corectat într-o multitudine de privințe. Perfecțiunea e o iluzie vicleană. Regretul este de neevitat.

Dar regretul se micșorează cu cât realizăm mai mult că eroarea este endemică pentru toată specia. Nu putem privi viața cuiva fără a vedea niște greșeli devastatoare gravate de-a lungul ei. Aceste erori nu sunt incidentale, ci structurale.

Ele apar pentru că ne lipsește informația de care avem nevoie pentru a alege în situații cruciale. Suntem cu toții, acolo unde contează, aproape orbi.

înțelepții știu că haosul pândește mereu la colț, iar ei au ajuns să se teamă de asta și să îl simtă în apropiere. De aceea nutresc un atașament atât de puternic față de calm. O seară liniștită e resimțită ca împlinire. O zi fără anxietate merită celebrată. Nu le e teamă să petreacă momente aproape plictisitoare. Ar putea fi, și va fi, mult mai rău.

MULȚUMIRI

Pentru contribuția la această carte, țin să le mulțumesc următorilor oameni:

Râul Aparici
John Armstrong
Will Brimmer
Caroline Dawnay
Charlotte Fox Weber
Kathryn Garden
Emma Gordon
Srijana Gurung
Lesley Levene
Marcia Mihotich
Susannah Moore
Charlotte Neser
Joanna Prior
Simon Prosser
Tamzin Simpson
Sarah Stein-Lubrano
Hermione Thompson
Imogen Truphet

CREDITE FOTO

Fotografie a Sălii de lectură din British Museum © The Trustees of the British Museum.

Fotografie a Rijksmuseum. Photo credit: Pedro Pegenaute, Pegenaute Studio SL, 2012.

Sandro Botticelli, *Madona cu cartea, c.* 1480. Photo credit: Getty Images.

Lucas Cranach cel Bătrân, *Adam și Eva.* Photo credit: The Courtauld Gallery.

Testul petei de cerneală de Hermann Rorschach, *Psychodiagnostik,* 1932. Publicat prima dată ca *Psychodiagnostics: A Diagnostic Test Based on Perception,* 1942.

Henry A. Murray, *Testul de apercepție tematică,* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, copyright © 1943 by the President and Fellows of Harvard College, copyright renewed 1971 by Henry A. Murray.

Saul Rosenzweig, *Studiul Frustrării prin Pictură,* (1948) din documentele lui Saul Rosenzweig, Archives of the History of American Psychology, The Drs Nicholas and Dorothy Cummings Center for the History of Psychology, The University of Akron.

Ludolf Bakhuysen, *Nave de război pe timp de furtună,* c. 1695. Photo credit: Rijksmuseum, Amsterdam.

Pieter de Hooch, *Interior cu femei lângă dulapul cu lenjerie,* 1663. Photo credit: Rijksmuseum, Amsterdam.

Leonardo da Vinci, *Madona Litta,* mid-1490s. Photo credit: Getty Images.
Pieter Bruegel, *Proverbe olandeze,* 1559 © bpk / Gemäldegalerie, SMB / Volker-H. Schneider.
Xu Zhen, *Supermarket,* 2007/2015. Photo credit: Thomas Fuesser. Din curtoazia artistului și a galeriei ShanghART Gallery. Vedere a expoziției: „Xu Zhen Solo Exhibition", Long Museum, Shanghai, 2015.
Xu Zhen, *Supermarket,* 2007/2014. Photo credit: Eric Gregory Powell. Din curtoazia artistului, ShanghART Gallery, Ullens Center for Contemporary Art. Exhibition view:
„Xu Zhen - A Madeln Company Production", Ullens Center for Contemporary Art, Beijing, 2014.
Fotografie a Centrului Sainsbury, photo credit: David Burton / Alamy Stock Photo.
Fotografie a Centrului Sainsbury, photo credit: Sid Frisby / Alamy Stock Photo.
Matthew Darly, *The Extravaganza, or The Mountain Head Dress,* 1776 © The Trustees of the British Museum.
Patrick Begbie, *Planul lui James Craig pentru un nou oraș, Edinburgh,* 1768, National Galleries of Scotland. Photocredit: © National Galleries of Scotland.
Caspar Netscher, *Dantelăreasa,* 1662. Photo credit: Bridge- man Images.
Hendrick Danckerts, *Charles II în față cu un ananas, c.* 1675-1680, Royal Collection Trust. © Her Majesty Queen Elizabeth II 2019.
Ananasul de la Dunmore. Photo credit: Undiscovered Scotland.

Fotografie a turnului de sud al Catedralei Sfântul Paul © The Chapter of St Paul's Cathedral.
Paul Cézanne, *Coș cu mere,* c. 1893. Photo credit: Getty Images.
Moara de vânt Kinderdijk, Alblasserdam. Photo credit: Prisma by Dukas/UIG via Getty Images.

Jacob van Ruisdael, *Moara de vânt de la Wijk bij Duurstede,* c. 1668-1670. Reprodusă prin bunăvoința Rijksmuseum, Amsterdam.

Bol Kintsugi © Lia_t/Shutterstock.com.

Anselm Kiefer, *Alkahest,* 2011. Photo credit: Charles Duprat, Galerie Thaddaeus Ropac, Paris/Salzburg.

Jean-Baptiste-Camille Corot, *Trunchi de copac înclinat,* c. 1860-1865 © The National Gallery, London. Salting Bequest, 1910.

Henri Matisse, *Femeie citind la o masa joasă,* c. 1923. © Succession H. Matisse / DACS 2019. Archives Henri Matisse, all rights reserved.

Christen Kobke, *0sterbro văzut din Dosseringen,* 1838. Photo credit: INTERFOTO/ Alamy Stock Photo.

Din atelierul lui Andrea del Verrocchio, *Tobias și îngerul,* c. 1470-1475 © The National Gallery, London.

CUPRINS

Introducere..... 5
I. ȘINELE..... 29
1. Străini nouă înșine..... 31
2. Cunoașterea trecutului..... 40
3. Terapii..... 61
II. CEILALȚI..... 87
1. Bunătatea..... 89
2. Șarmul.....111
3. Calmul.....128
III. RELAȚIILE.....141
1. Cum ajungem împreună.....143
2. Importanța sexului.....165
3. Rezolvarea problemelor.....187
IV. MUNCA.....231
V. CULTURA.....281
Mulțumiri.....325
Credite foto.....327

^VELANT
Editura Veilant
Splaiul Independenței 319
București, Sector 6 tel/fax
(004)021 211 77 41 (004)021
211 77 56
[www.vellant.ro
Tipar: ARTPRINT
E-mail: office@artprint.ro
Tel.: 021 336 36 33

într-o epocă a confuziei morale și practice, cărțile de autocunoaștere au nevoie iminentă de regândire și reabilitare. Colecția The School of Life susține această direcție discutând o serie de probleme ale vieții, printre care sănătatea mintală, banii, cariera, tehnologia și nevoia de a schimba lumea.
Alain de Botton